

**VEGETARIAN
HAND BOOK**
РЕЦЕПТЫ НА
КАЖДЫЙ
ДЕНЬ

**БЛОКНОТ
ВЕГЕТАРИАНЦА**

КОЛИН РОБИНСОН

12+

SHOUT
SHARE IT



Annotation

Дорогие читатели! Предлагаю вам ознакомиться с подборкой вегетарианских рецептов, которые помогут вам разрешить сложную задачу в выборе рациона на каждый день. Это блокнот, который содержит в себе 15 рецептов в каждой категории : первые блюда, салаты, вторые блюда, закуски, выпечка, десерты и напитки. Рецепты относятся к лактово-вегетариству, но есть много рецептов, которые подойдут всем. Овощи можно готовить по-разному, и именно здесь можно найти интересный способ это сделать. Вегетарианство требует иногда много усилий, чтоб рацион был разнообразным и вкусным. Поэтому, имея под рукой такую книгу-блокнот, можно больше не тратить много времени на поиски блюд. А упростить себе эту задачу простым нажатием – открыть книгу. Приятного чтения!

- [Колин Робинсон](#)



Колин Робинсон

Блокнот вегетарианца

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ РЕЦЕПТЫ

Первые Блюда

ЗЕЛЕНЫЙ СУП С ИМБИРЕМ

Ингредиенты

250 г лука

30 мл оливкового масла

1/2 чайной ложки морской соли

350 г большой сладкий картофель

140 г лука-порей 140

1 пучок шпината

30 г нарезанного свежего имбиря

500 мл овощного бульона

2-4 чайные ложки свежего лимонного сока

Свежо- молотый чёрный перец

Приступим к приготовлению!

Лук нарезаем мелко и на медленном огне обжариваем примерно 30 минут. Всё время помешивая.

Сладкий картофель, промываем, очищаем и нарезаем на небольшие кубики. Добавляем в кастрюлю и наливаем примерно 1 литр воды. Добавляем соль.

Промываем лук-порей, шпинат, крупно нарезаем их и добавляем в кастрюлю вместе с нарезанным имбирём.

Доводим воду до кипения, затем уменьшаем огонь и варим суп на медленном огне, накрыв крышкой, в течение 30 минут.

Добавляем обжаренный лук, когда суп будет готов. Затем добавляем овощной бульон.

Добавляем 2 чайные ложки лимонного сока и несколько щепоток чёрного перца.

Пробуем и по вкусу добавляем соль и перец.

Приятно аппетита!

ВЕГАНСКИЙ СУП ИЗ БРОККОЛИ

Ингредиенты

¼ стакана (60 мл) оливкового масла

5 чашек (360 грамм) брокколи, нарезанной (прибл. 2 головки)

⅔ чашка (100 грамм) нарезанной моркови (прибл. 2 моркови)

⅔ чашка (100 грамм) нарезанного сельдерея (прибл. 2 ребра)
⅔ чашки (100 грамм) нарезанного лука, (прибл. 1 луковица)
2 зубчика чеснока, измельчённые
6 столовых ложек (65 г) муки
4 чашки (1000 мл) овощного бульона
2 чашки (500 мл) оригинального или несладкого немолочного молока

¾ стакана (185 мл) консервированного кокосового молока с полным содержанием жира (или с добавлением большего количества немолочного молока)

1 чайная ложка (5 мл) белого винного уксуса или лимонного сока

½ чайной ложки (2,5 мл) соли по вкусу

Чёрный перец по вкусу.

Приступим к приготовлению!

В средней кастрюле разогрейте веганское или оливковое масло на среднем огне. Добавьте брокколи, морковь, сельдерей, лук и чеснок. Обжарьте до прозрачности и нежности, около 5 минут.

Посыпьте овощи мукой. Готовьте 1-2 минуты, часто помешивая.

Постепенно добавьте овощной бульон и немолочное молоко, постоянно помешивая, чтобы не было комочков. Добавьте кокосовое молоко. Варите суп на среднем огне 10-15 минут или пока овощи не станут мягкими.

Смешайте суп по своему вкусу.

При желании отрегулируйте консистенцию с овощным бульоном или немолочным молоком. Добавьте белый винный уксус. Попробуйте и отрегулируйте приправу солью, перцем, уксусом (и, при желании, сахаром, если используется несладкое немолочное молоко).

Приятного аппетита!

СУП ИЗ АВОКАДО И ШПИНАТА

Ингредиенты:

2 спелых авокадо

2 пучка свежего шпината

40 г сливочного масла

Пару веточек зелёного лука

3 зубчика чеснока измельчённого

30 грамм лимонного сока

1/2 стакана сливок

Приступим к приготовлению!

Сливочное масло растапливаем в кастрюле. Добавляем лук,

чеснок и обжариваем примерно 2 минуты. Добавляем шпинат, приправляем солью и перцем, хорошо перемешиваем.

Пассируем пока шпинат не станет мягким. Добавляем бульон, мякоть авокадо и доводим до кипения, накрываем крышкой уменьшаем огонь до среднего и готовим примерно 5 минут.

Снимаем с огня и частями взбиваем в блендере, добавляем лимонный сок, пробуем добавляем соль, перец, специи по вкусу.

Подаём готовый суп украсив нарезанным зелёным луком.

Приятного Appetita!

КРЕМ-СУП ИЗ ШПИНАТА

Ингредиенты

2 чашки нарезанного шпината

¼ стакана нарезанного лука

¼ чайной ложки измельчённого чеснока или 2-3 зубчика чеснока среднего размера

1 столовая ложка муки из нута – замените кукурузной мукой или обычной мукой □ ¼ чайной ложки молотого тмина (порошок тмина)

1 лавровый лист – небольшого размера

2 стакана воды или овощного бульона

1 или 1,5 столовые ложки оливкового или сливочного масла

¼ чайной ложки молотого чёрного перца или добавьте по мере необходимости

соль по мере необходимости

2-3 столовые ложки кокосового крема для посыпки, по желанию

2-3 щепотки измельчённого чёрного перца – по желанию

Приступим к приготовлению!

Сначала несколько раз нужно очень хорошо промыть листья шпината в воде. Затем слить всю воду.

Нарезаем листья шпината и откладываем в сторону. Если стебли нежные, можно их использовать. В кастрюле для соуса или любой кастрюле с толстым дном обжариваем лавровый лист на масле. Затем добавляем чеснок и слегка обжариваем, главное, чтоб чеснок не сгорел. Затем добавляем нарезанный лук и обжариваем пока лук не станет мягким.

Добавляем нарезанный шпинат. Перемешиваем и приправляем чёрным перцем и солью. Теперь добавляем муку. Хорошо перемешиваем. Наливаем 2 стакана воды и снова перемешиваем. Доводим смесь до кипения, а затем варим на медленном огне 3-4 минуты. Добавляем молотый тмин и хорошо перемешиваем. Выключаем огонь и даём суповой смеси немного остыть. Когда температура суповой смеси уменьшится или станет

тёплой, перекладываем в чашу блендера, или можно использовать погружной блендер. Достаём лавровый лист и взбиваем блендером до получения однородной массы. Приправляем солью и перцем по вкусу и возвращаем на плиту. Варим суп ещё 2-3 минуты. Если нужно добавим ещё воды. Подаём суп горячим украсив его свежемолотым чёрным перцем и кокосовым кремом. Приятного аппетита!

СУП ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

4 чашки зелени одуванчика (нарезанной)
1 столовая ложка корня одуванчика (по желанию)
4 стебля сельдерея (1½ стакана нарезанного)
2 чашки сладкого картофеля (нарезанного; можно заменить цветной капустой)

4 стакана воды

1 столовая ложка лимонного сока (свежевыжатого)
специи

1 столовая ложка петрушки (сухой)

1 столовая ложка Прованских трав

1/2 ч.л. гималайской соли

1/2 ч.л. черного перца (свежемолотого)

1/2 чайной ложки порошка кардамона (по желанию)

УКРАСИТЬ

свежими листьями мяты или

огурцами (свежими, нарезанными соломкой)

веганской сметанный

хрустящий запечённый тофу

Приступим к приготовлению!

Налейте воду в кастрюлю и поставьте её кипятиться под крышкой. Очистите сладкий картофель и нарежьте его кубиками. Добавьте нарезанный сладкий картофель, сухую петрушку и прованские травы в кипящую воду и поставьте вариться под крышкой на среднем огне.

Пока картофель варится, нарежьте стебли сельдерея мелкими кубиками. Добавьте столовую ложку кокосового масла в сковороду и разогрейте её, добавьте универсальную смесь специй и мускатный орех в масло. Переложите нарезанный сельдерей в кастрюлю, хорошо перемешайте и поставьте тушиться под крышкой (около 15 минут).

Мелко нарежьте зелень одуванчика

Когда картофель станет мягким и нежным (это должно занять от 15 до 20 минут), добавьте в кастрюлю соль, перец, обжаренный сельдерей и нарезанные листья одуванчика. Хорошо перемешайте, доведите до кипения, уменьшите огонь, накройте

крышкой и варите на медленном огне 10 минут.

Добавьте лимонный сок и выключите огонь. Используя погружной блендер, сделайте суп-пюре. Подавайте сразу с ложкой веганской сметаны. Вы можете украсить свой суп нарезанными соломкой огурцами, свежими листьями петрушки или мяты*.

Вы можете хранить свой суп в холодильнике до 4 дней.

Приятного аппетита!

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ БОРЩ

Ингредиенты:

2 свёклы

2 стакана мелконашинкованной капусты

3 моркови, нарезанные кубиками

2-3 картофелины, нарезанные кубиками

1 большая луковица

4 помидора

1 пучок укропа

2-3 зубчика чеснока

1 чайная ложка кориандра

1 чайная ложка семян тмина

3 столовые ложки масла

соль по вкусу

Приступим к приготовлению!

Свёклу отвариваем или запекаем в фольге до готовности, откладываем в сторону.

Нарезаем морковь, лук, чеснок, картофель и капусту и откладываем в сторону.

Нарезаем листья укропа. После чего свёкла остынет натираем её на тёрке.

Картофель ставим отвариваться в подсоленной воде. Отдельно готовим томатную пасту. Помидоры очищаем от кожицы, и мелко нарезаем.

В другой сковороде разогреваем масло и добавляем семена тмина и порошок кориандра. Обжариваем в течении одной минуты. Затем добавляем нарезанный лук, чеснок и обжариваем до мягкости. Затем нарезанную морковь обжариваем 5 минут.

Тем временем добавляем капусту бульон, в котором варится картофель. Затем нарезанную морковь,

В сковороду с пассировкой добавляем тёртую свёклу и бланшированные нарезанные помидоры.

Обжариваем течение 7-8 минут, затем, добавляем эту обжаренную овощную смесь в овощной бульон.

Хорошо смешиваем бульон с обжаренными овощами, нарезанными листьями укропа и даём повариться минут 15-20, в

конец пробуем на соль и специи, и добавляем по вкусу.

Приятного аппетита!

ОВОЩНОЙ СУП

Ингредиенты:

½ десертной ложки мелко нарезанного чеснока

¾ десертной ложки мелко нарезанного имбиря

¼ пиалы нарезанного зелёного лука или репчатого лука

½ стаканчика мелко нарезанной капусты

⅓ пиала тоненько нашинкованной моркови

⅓ пиалы мелко-

мелко нарезанного стручкового перца или болгарского

¼ пиалы тоненько нарезанной французской фасоли

1 столовая ложечка масла (растительного, оливкового или сливочного)

3 стакана воды

¼ десертной ложки молотого чёрного перца

1 горсть тёртого мускатного ореха

соль по вкусу

Приступим к приготовлению!

Имбирь и чеснок мелко шинкуем. Откладываем в сторону и приступаем к нарезки остальных овощей.

Зелёный лук, капусту, морковь, стручковый перец и французскую фасоль так же мелко нарезаем.

Разогреваем масло в большой кастрюле и обжариваем имбирь и чеснок. Обжариваем несколько секунд.

Затем добавляем нарубленный зелёный лук или репчатый лук. Пассируем часто помешивая до прозрачности лука, если есть сельдерей, добавляем для аромата. Пассируем до прозрачности, часто помешивая. На этом этапе вы также можете добавить ½ чайной ложки нарезанного сельдерея.

Добавляем затем мелко нарезанную капусту, морковь, стручковый перец и французскую фасоль.

Обжариваем в течение 1-2 минут на слабом или среднем огне.

Добавляем 3 стакана воды. Приправляем молотым черным молотым перцем, солью и

Хорошо перемешиваем.

Накрываем кастрюлю крышкой и варим суп на медленном или среднем мягкими.

Если овощи остаются слегка хрустящими это даже вкуснее.

Суп подаём горячим украсив мелконарезанным зелёным луком.

Приятного аппетита!

КРЕМ СУП ИЗ СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ

Ингредиенты

2-3 шт. сладкого картофеля

1 лук

1 чеснок

1 ч.л кориандра

1 ч.л измельчённого имбиря

½ ч.л копчёной паприки

2 ст.л оливкового масла первого отжима и кокосовое молоко

по вкусу

овощной бульон

1 -2 ч.л яблочного уксуса

Щепотка морской соли (любой соли)

Приступим к приготовлению!

В большой обжариваем лук до прозрачности, примерно 5 минут. Добавляем нарезанный сладкий картофель и готовим примерно 8-10 минут.

Теперь добавляем чеснок, имбирь, копчёную паприку и кориандр, хорошо перемешиваем и пассируем ещё 1-2 минуты, пока специи не раскроют свой аромат.

Добавляем яблочный уксус, овощной бульон и кокосовое молоко.

Суп доводим до кипения, накрываем крышку и готовим на маленьком огне до мягкости сладкого картофеля.

Выключаем суп, оставляем пока он остынет, затем переливаем его в чашу блендера, или можно использовать погружной блендер (ручной). Взбиваем до однородности.

По необходимости добавляем больше бульона, чтоб суп не был слишком густой.

Пробуем и добавляем специи по вкусу.

Подаём к столу с хрустящими сухариками и украшаем зеленью (по желанию).

Приятного аппетита!

СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты:

1 головка цветной капусты

Чеснок и лук-шалот (по вкусу)

Свежий тимьян

Дижонская горчица

Паста мисо

Оливковое масло первого отжима

Овощной бульон

Свежий лимонный сок

Морская соль, и свежий чёрный перец

Приступим к приготовлению!

Разделяем цветную капусту на соцветия и нарезаем сердцевину. Очищаем и нарезаем на 4 части лук-шалот и заворачиваем его в кусок фольги с неочищенными зубчиками чеснока, сбрызгиваем оливковым маслом, солим и перчим его.

Выкладываем нарезанные соцветия цветной капусты и сердцевину ровным слоем на выстланный пергаментом противень и сбрызгиваем их маслом, солью и перцем. И запекаем, пока цветная капуста не подрумянится по краям.

Когда овощи станут мягкими и подрумянятся, доводим овощной бульон до кипения в большой кастрюле. Очищаем зубчики чеснока и добавляем их в кастрюлю с цветной капустой, луком-шалотом и тимьяном. Варим на медленном огне 15 минут.

Даём супу немного остыть. Затем перекладываем его в блендер и добавляем пасту мисо, горчицу, оливковое масло и лимонный сок.

Приятного аппетита!

ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ

Ингредиенты:

10 шт. Помидоры сорт слива

Более крупные фамильные или салатные помидоры слишком водянистые для этого рецепта.

1 Лук и пол головки чеснока

1 Морковь

1 ст. л Бальзамический уксус (можно регулировать по вкусу)

Листья тимьяна

Свежий базилик добавляем в самом конце, чтобы он сохранил свой свежий аромат (количество по вкусу)

Оливковое масло первого отжима

Овощной бульон

Морская соль и свежемолотый чёрный перец

Приступим к приготовлению!

Нарезаем помидоры пополам вертикально и раскладываем разрезанной стороной вверх на выстеленном пергаментом противне. Сбрызгиваем их оливковым маслом и приправляем солью и перцем. Затем запекаем их при температуре 240 градусов в течение часа, пока они не станут сочными, но начнут сморщиваться.

Пассируем лук, морковь и чеснок в большой кастрюле на среднем огне около 8 минут или пока они не станут мягкими.

Добавляем жареные помидоры, бульон, уксус и листья

тимьяна в кастрюлю, доводим до кипения и варим на медленном огне в течение 20 минут.

Даём томатному супу с базиликом немного остыть. Переливаем его в блендер и взбиваем до однородной массы, при необходимости работая порциями. Когда суп станет однородным, добавляем листья базилика.

Приятного аппетита!

КУКУРУЗНЫЙ КРЕМ-СУП

Ингредиенты:

1 початок сладкой кукурузы – большого размера

1,5 стакана воды

1,5 столовой ложки масла (подсолнечного или оливкового) или сливочного масла

2 столовые ложки нарезанного белого лука (зеленого лука) или лука-шалот.

1 чайная ложка мелко нарезанного сельдерея для подачи

½ чайной ложки свежемолотого черного перца

соль по вкусу

1,5 стакана овощного бульона (можно так же использовать ореховое молоко)

2 чайные ложки кукурузного крахмала (или кукурузную муку)

Приступим к приготовлению!

Отвариваем кукурузу и отделяем зёрна от початка.

Откладываем 2 столовые ложки кукурузных зёрен, которые мы будем использовать позже. Остальные зёрна перекладываем в блендер. Добавляем к ним 3 ст.л воды. Мешаем зёрна с водой в блендере до однородной массы.

На сковороде с толстым дном обжариваем 2 минуты нарезанный лук и сельдерей на 2х столовых ложках масла.

Добавляем измельчённую кукурузную к обжаренному луку. Хорошо перемешайте. Затем наливаем в кастрюлю 1,5 стакана воды или овощного бульона и хорошо размешиваем до однородной консистенции.

Доводим суп до кипения на среднем огне, время от времени помешивая. Когда суп закипит, добавляем оставшиеся 2 столовые ложки кукурузных зёрен, которые мы отложили в сторону.

Приправляем суп ¼-½ чайной ложки свежего измельчённого чёрного перца и солью по вкусу. Хорошо перемешиваем, варим на медленном огне 2-3 минуты.

В отдельной миске смешиваем кукурузный крахмал (2 ч.л) с 2 столовыми ложками воды. Очень хорошо перемешиваем, чтобы получилась однородная паста без комочков

Добавляем смесь из кукурузной муки или кашицу, чтобы загустить суп из сладкой кукурузы. Как только добавим пасту, быстро перемешиваем ее, чтобы она не начала загустевать и образовывать комки. Хорошо смешиваем её со всей суповой смесью. Готовим суп еще 2-3 минуты на медленном или среднем огне.

Пробуем суп на вкус, при необходимости добавляем ещё немного специй. Суп наливаем в тарелки и подаём горячим, украшаем нарезанным сельдереем, зеленью зелёного лука или измельчённым черным перцем.

Из этого количества ингредиентов получается 2 порции, но при необходимости можно увеличить количество супа.

Суп можно хранить в холодильнике 1-2 дня, однако при нагревании необходимо его разбавить водой или овощным бульоном, потому как суп после охлаждения сильно загустеет.

Приятного аппетита!

ГРИБНОЙ КРЕМ- СУП

Ингредиенты:

250 граммов шампиньонов

1 маленькая луковица

2-3 небольших чеснока измельчённых

1 лавровый лист

1-2 щепотки молотого порошка мускатного ореха

1 стакан воды или овощного бульона

1 чашка цельного молока (не холодного)

100 мл сливок

1 столовая муки (можно использовать цельно зерновую)

2 столовые ложки сливочного масла

1 столовая ложка нарезанной петрушки или базилика

чёрный перец по вкусу (молотый)

соль по вкусу

Приступим к приготовлению!

Промываем и обсушиваем грибы, срезаем стебли, нарезаем на четвертинки.

На сливочном масле обжариваем 2-3 секунды лавровый лист, огонь средний, затем добавляем мелко нарезанный лук и чеснок. Обжариваем на среднем огне до прозрачности лука. Добавляем нарезанные шампиньоны. Обжариваем грибы до коричневого цвета, затем добавляем 1 ст.л обычной или цельнозерновой муки. Обжариваем в течение 3-4 минут на слабом огне, непрерывно помешивая. Добавляем чёрный перец по вкусу. Хорошо перемешиваем. И затем добавляем 1 стакан воды или овощного бульона. Перемешиваем и добавляем 1 стакан молока комнатной

температуры. Всё хорошо, хорошо перемешиваем и приправляем солью по вкусу.

Готовим суп на среднем огне примерно 4-5 минут, он будет немного пузыриться и начнёт густеть.

Всё время помешиваем, чтобы он не прилипал ко дну кастрюли. Затем добавим 5-6 ст. сливок, по вкусу 25 %– 30 % жирности, хорошо перемешиваем. Добавляем петрушку или любую другую зелень по вкусу. Продолжаем варить наш крем суп на медленном огне, постоянно помешивая 1-2 минуты. Посыпаем мускатным орехом.

Наш грибной крем суп готов! Разлейте по тарелочкам и приправьте зеленью.

Приятного аппетита!

МОРКОВНЫЙ СУП

Ингредиенты:

1 столовая ложка масла – подсолнечного или оливкового, или можно сливочное масло

½ стакана нарезанного лука

½ чайной ложки измельчённого чеснока или 2-3 зубчика

400 граммов моркови

2 столовые ложки нарезанного сельдерея

½ чайной ложки семян тмина

½ чайной ложки соли или добавить по вкусу

2,5 стакана овощного бульона или воды

от ¼ до ½ стакана воды – при смешивании, по желанию

1 чайная ложка свежесмолотого чёрного перца

1-2 чайные ложки нарезанной петрушки или нарезанной кинзы (листья кориандра)

¼ чайной ложки лимонного сока – по желанию

Для украшения

1 чайная ложка нарезанной петрушки или нарезанной кинзы (листья кориандра)

½ чашка хлебных гренок

Приступим к приготовлению!

Берём любую кастрюлю или сковороду с толстым дном. Поджариваем заранее нарезанный лук и чеснок, можете добавить сухой чеснок, это не принципиально.

Лук и чеснок обжариваем на среднем огне до прозрачности. Добавляем 400 грамм нарезанной моркови и 2 ст. мелко нарезанного сельдерея. Солим и посыпаем тмином.

Хорошо перемешиваем все ингредиенты и продолжаем тушить морковь. Добавляем к моркови 2,5 стакана простой воды или овощного бульона. Хорошо перемешиваем, накрываем

крышкой и готовим до мягкости моркови на слабом огне. Если вода выкипает, можно добавить ещё пол стакана горячей воды или бульона. Проверяем готовность моркови вилкой или ножом. Она должна быть мягкой. После чего морковь приготовиться, выключаем огонь и даём нашей моркови немного остыть, должно остаться немного жидкости, это необходимо для нашего супа. Перекидываем морковь в блендер или взбиваем всё погружным блендером.

Измельчаем морковь добавляя ещё немного воды или бульона. Перекладываем пюре обратно в кастрюлю. Ставим назад на огонь, можем ещё немного разбавить тёплой водой или бульоном, по вкусу. Приправляем свежемолотым чёрным перцем или мелко порубленной петрушкой. Так же можно добавить 1 ч.л лимонного сока для аромата. Выключаем огонь и разливаем наш суп по тарелкам, к нему можно подать хрустящие сухарики. Приятного аппетита!

ТОМАТНЫЙ СУП

Ингредиенты:

2 столовые ложки сливочного или оливкового масла

2 лавровых листа свежие или сушёные

½ чашка мелко нарезанного лука или 1 средняя луковица

½ чайной ложки мелко нарезанного чеснока или 2-3 средних зубчика

500 граммов помидоров или от 6 до 7 средних и крупных помидоров

1 стакан воды или овощного бульона с низким содержанием натрия

соль по мере необходимости

1 чайная ложка сахара

свежемолотый чёрный перец – по мере необходимости

Приступим к приготовлению!

Берём сковороду или кастрюлю с толстым дном, ставим на средний огонь. Разогреваем две столовые ложки сливочного, оливкового или подсолнечного масла. Добавляем лавровый лист и обжариваем несколько минут. Затем добавляем нарезанный лук и чеснок, обжариваем на масле до мягкости лука 3-4 минуты. Добавляем наши заранее нарезанные помидоры, солим и хорошо перемешиваем. Накрываем сковороду крышкой и тушим помидоры на медленном огне 8-10 минут, пока помидоры не станут мягкими, воду добавлять не нужно. После того, как помидоры размякнут, снимаем с огня и остужаем. Достаём лавровый лист и выбрасываем. Ждём пока наша масса остынет до безопасной температуры. Можно использовать погружной

блендер или переложить томаты в обычный блендер. Хорошо взбиваем и перемешиваем. Ставим назад на огонь добавляем немного воды и ждём пока наш суп станет горячем, но не закипит. Выключаем огонь и добавляем 1-2 ложки густых сливок. Пробуем на соль и перец, приправляем и разливаем по тарелкам. Подавать суп можно с сухариками.

Приятного аппетита!

ОВОЩНОЙ СУП С ЛАПШОЙ

Ингредиенты:

1 столовая ложка масла – можно использовать кунжутное масло, арахисовое масло или подсолнечное масло

½ чайной ложки мелко нарезанного чеснока

¼ чашки нарезанного зелёного лука

½ стакана нашинкованной капусты

⅓ чашка измельчённой моркови

⅓ чашка по диагонали тонко нарезанной стручковой фасоли

¼ чашки тонко нарезанного стручкового перца (зелёный болгарский перец)

4 стакана воды – 1 литр воды или 1 литр овощного бульона

2-3 чайные ложки соевого соуса

соль по вкусу

½ – 1 чайная ложка рисового уксуса, белого уксуса или яблочного уксуса

2 столовые ложки нарезанной зелени и зелёного лука

3 столовые ложки нарезанных листьев кориандра

1 столовая ложка нарезанной зелени зелёного лука – для украшения.

Приступим к приготовлению!

Берём сковороду или вок и разогреваем 1 ст. ложку масла. Добавляем к нему нарезанный чеснок и обжариваем пару секунд. Затем добавляем зелёный лук, увеличиваем огонь и жарим около 1 минуты. Добавляем нарезанные остальные овощи и обжариваем на среднем огне 3 минуты, тщательно перемешивая. Затем выливаем 4 стакана воды или заранее приготовленного овощного бульона.

Доводим до кипения, затем добавляем в суп 2-3 чайные ложки соевого соуса. Приправляем солью и чёрным перцем по вкусу. Добавляем лапшу (можно приготовить лапшу самостоятельно или подойдёт любая лапша) и хорошо перемешиваем.

Варим суп на среднем огне 5-6 минут, затем добавляем ½ – 1 чайной ложки рисового уксуса или любого уксуса, который у вас есть. Так же вместо уксуса можно использовать лимонный сок.

Затем добавим 2 ст. ложки нарезанной зелени, зелёного лука и 3 ст. ложки нарезанных листьев кориандра.

Хорошо перемешиваем и подаём наш суп!

При подаче сначала добавьте суп в миску. Затем щипцами для пасты поднимите лапшу и положите её в суповую миску. Приятного аппетита!

СУП МИНИСТРОНЕ

Ингредиенты:

Готовим фасоль, нам понадобится:

½ стакана сушёной фасоли

от 2 до 2,5 стаканов воды

½ чайной ложки соли

Готовим отдельно макароны:

1 чашка макарон, у нас в форме ракушек, но можно использовать любые другие.

3 стакана воды

½ чайной ложки соли

Остальные ингредиенты

3 столовые ложки оливкового масла первого отжима

½ стакана нарезанного лука

1,5 чайной ложки мелко нарезанного чеснока

¼ стакана нарезанного сельдерея

1 лавровый лист

½ стакана нарезанных цветков цветной капусты

½ стакана нарезанной моркови

1 чашка нарезанного картофеля или 1 большая картофелина

⅓ чашка нарезанной детской кукурузы

⅓ чашка нарезанных шампиньонов – по желанию

1,5 стакана томатного пюре или измельчённых помидоров, или 300 г/3 средних или крупных помидора – нам нужно приготовить пюре из них.

¼ стакана томатной пасты

½ чайной ложки сушёного орегано

½ чайной ложки измельчённого чёрного перца

соль по мере необходимости

от 4 до 4,5 стаканов овощного бульона или воды

¼ стакана сыра пармезан (вегетарианский) – по желанию

1-2 столовые ложки нарезанного базилика

Приступим к приготовлению!

Сначала приготовим фасоль, затем пасту. Итак, если вы используете консервированную фасоль, вы можете перейти к этапу приготовления пасты.

Промойте и замочите фасоль двумя стаканами воды и

оставьте на ночь. Слейте всю воду и промойте фасоль чистой проточенной водой. Отвариваем фасоль в подсоленной воде до готовности. Отвариваем отдельно пасту до готовности. Сливаем воду и накрываем крышкой, откладываем в сторону.

В кастрюле с толстым дном на среднем огне разогреваем оливковое масло. Добавляем нарезанный лук, измельченный чеснок, нарезанный сельдерей и лавровый лист. Обжариваем в течение 3х минут.

Добавляем нарезанные соцветия цветной капусты, нарезанную морковь, картофель, кукурузу и шампиньоны. Обжариваем в течение 5-6 минут, периодически помешивая.

Добавляем томатное пюре (или измельченные помидоры), томатную пасту, сушеный орегано, измельченный черный перец и соль по вкусу.

Хорошо перемешиваем и готовим в течение минуты.

Наливаем 4-4,5 стакана овощного бульона или воды. Тщательно перемешиваем.

Накрываем сковороду крышкой и даём овощам вариться на медленном огне, пока овощи станут мягкими и легко можно будет проколоть вилкой.

Готовим Суп Минестроне

Как только овощи станут мягкими, соберите компоненты супа.

Добавляем вареную фасоль. Если вы будете использовать консервированную фасоль, вам потребуется 1.5 стакана фасоли, предварительно слейте жидкость.

Перемешиваем и варим на медленном огне минуту или больше, пока фасоль не прогреется.

Добавляем приготовленную пасту. Аккуратно перемешиваем и варим на медленном огне минуту или больше, пока паста не прогреется. Главное не переварить её.

Выключаем огонь и нам нужно переместите сковороду на подставку.

Добавляем ¼ стакана нарезанного базилика и ¼ стакана тертого вегетарианского сыра пармезан. Всё перемешиваем еще раз и оставляем суп в стороне.

Подача супа:

Подаём суп в тарелках или чашках, украшаем тёртым пармезаном и свежим базиликом.

Можно добавить немного оливкового масла, оно придаст супу насыщенность и дополнительный аромат.

Приятного аппетита!

Салаты

РУССКИЙ САЛАТ

Ингредиенты:

1 морковь большого или среднего размера

1 картофель большого или среднего размера

$\frac{1}{2}$ стакана зелёного горошка (можно использовать как горошек консервированный, так и замороженный)

$\frac{1}{4}$ стакана нарезанной французской (стручковой) фасоли

$\frac{3}{4}$ до 1 чашки майонеза без яиц

1 маленькая палочка сельдерея – мелко нарезанная

соль по мере необходимости

порошок чёрного перца по мере необходимости
(необязательно)

Для Подачи

листья салата

несколько ломтиков помидора, огурца или стручкового перца
(болгарского перца)

Приступим к приготовлению!

Отвариваем морковь, картофель, горох и французскую фасоль в кастрюле с достаточным количеством воды, почти полностью покрывающей их.

Когда овощи приготовятся, сливаем всю воду и ждём пока овощи остынут. Очищаем овощи.

Нарезаем сельдерей и откладываем в сторону.

В миске смешиваем нарезанные овощи, сельдерей с майонезом, солью и чёрным перцем.

Украшаем салат листьями салата, ломтиками помидора, огурца или стручкового перца. Можно положить салат на подстилку из листьев салата или смешать листья с остальными ингредиентами салата.

Рецепт вегетарианского майонеза:

Берём 1 стакан орехов кешью и хорошо промываем под водой. Лучше использовать сырые не солёные орехи.

Затем заливаем тёплой водой так, чтоб она полностью покрыла все орехи и оставляем на 30 минут. Сливаем воду и перекладываем орехи в блендер. Добавляем 1 чайную ложку дижонской горчицы, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, 1 щепотку порошка куркумы, 6 горошин чёрного перца, $\frac{1}{2}$ чайной ложки каменной соли. Добавляем 1 столовую ложку яблочного уксуса или лимонного сока. Затем добавим 2 столовые ложки подсолнечного масла или любого масла нейтрального вкуса, без запаха. Рекомендуются использовать рапсовое, растительное, виноградное

или масло из авокадо. Так же не рекомендуется использовать кокосовое масло, арахисовое масло, кунжутное масло, оливковое масла. Потому что в них присутствует яркий вкус и аромат, что может сильно изменить вкус майонеза.

Взбиваем все ингредиенты в блендере поочерёдно добавляя 7-8 столовых ложек чистой воды. Нужно добавить именно такое количество воды, так как этот майонез очень быстро густеет, лучше перестраховаться.

Выливаем готовый веганский майонез в чистую банку или герметичный контейнер. Плотно закрываем его и ставим в холодильник. Этот майонез без яиц хорошо хранится в холодильнике в течение месяца. Можно его так же переместить в морозилку, где он будет храниться до трёх месяцев

Обязательно необходимо использовать герметичный контейнер для хранения майонеза без яиц. Эта нежная смесь приобретёт ароматы всего, что находится в воздухе, поэтому, если вы храните нарезанный лук или чеснок в холодильнике, вы можете получить нежелательный привкус и запах.

Приятного аппетита!

САЛАТ ИЗ АВОКАДО

Для заправки салата нам потребуется:

1 столовая ложка оливкового масла первого отжима

1 лимонная цедра или цедра 1 маленького лимона

1-2 чайные ложки лимонного сока

¼ чайной ложки копчёной паприки

¼ чайной ложки чёрного перца

1 мелко-средний чеснок – измельчённый или мелко нарезанный.

Остальные ингредиенты салата:

¼ стакана мелко нарезанного лука или 1 маленькая луковица

½ стакана нарезанных помидоров или 1 помидор среднего размера

1 столовая ложка мелко нарезанной петрушки или кинзы (листья кориандра)

2 авокадо среднего размера – нарезанные, предпочтительнее использовать авокадо хасса

щепотка чёрной соли – по возможности

белая соль или гималайская розовая соль – по вкусу.

Готовим заправку для салата!

В небольшой миске берём оливковое масло первого отжима, лимонную цедру, лимонный сок.

Добавляем копчёную паприку, чёрный перец и измельчённый или мелко нарезанный чеснок.

Вместо копчёной паприки можно использовать $\frac{1}{4}$ чайной ложки кайенского перца или сладкой паприки, или красного порошка чили.

Очень хорошо перемешиваем и откладываем заправку в сторону.

Приступим к приготовлению салата!

Берём нарезанный лук, помидоры и петрушку всё нарезаем и перекладываем в миску для смешивания.

Добавляем нарезанный авокадо.

Снова перемешиваем заправку, а затем заправляем салат.

Приправляем щепоткой чёрной соли. Также добавляем белую соль, или гималайскую розовую соль или каменную соль. Всё хорошо перемешиваем. В салат можно так же добавить один небольшой огурец и мягкие травы. Вместо петрушки можно использовать кинзу или листья кориандра. Салат рассчитан на три порции. Приятного аппетита!

КУКУРУЗНЫЙ САЛАТ

Ингредиенты:

400 граммов кукурузных початков или 2 початка кукурузы среднего размера

1 маленькая луковица мелко нарезанная

1 маленький или средний огурец, мелко нарезанный или $\frac{1}{2}$ до $\frac{1}{2}$ стакана мелко нарезанного огурца

$\frac{1}{4}$ чайной ложки порошка красного перца чили или кайенского перца

$\frac{1}{4}$ чайной ложки порошка жареного тмина

1 столовая ложка нарезанных листьев кориандра или $\frac{1}{2}$ столовой ложки нарезанной петрушки

$\frac{1}{2}$ – 1 чайная ложка лимонного сока, добавьте по вкусу □
соль по вкусу

Приступим к приготовлению!

Для начала нам нужно отварить кукурузу. Кладём два початка кукурузу, добавляем воды так, чтоб на 2 см покрыло початки, накрываем крышкой и отвариваем кукурузу до готовности, пока зёрнышки не станут мягкими. Кукурузу можно отварить или приготовить на пару.

Затем оставляем початки до полного остывания, достаём и очищаем полностью от зёрен.

Высыпаем зёрна кукурузы в миску для салата, добавляем мелко нарезанную одну луковицу, 1 огурец, так же мелко нарезанный. К овощам добавляем приправы и зелень $\frac{1}{4}$ чайной ложки порошка красного перца чили или кайенского перца $\frac{1}{4}$ чайной ложки порошка жареного тмина, 1 ст. ложку нарезанных

листьев кориандра или $\frac{1}{2}$ столовой ложки нарезанной петрушки. Приправляем салат $\frac{1}{2}$ или 1 ложкой лимонного сока, так же можно приправить лимонным соком и оливковым маслом. Солим по вкусу. Хорошо перемешиваем и подаём.

Приятного аппетита!

ОВОЩНОЙ САЛАТ

Ингредиенты:

Овощи

$\frac{1}{3}$ чашка нарезанного лука или зелёного лука

$\frac{1}{2}$ стакана нарезанных помидоров – нарезанных кубиками по 0,5 см

$\frac{1}{2}$ стакана, нарезанного красного болгарского перца или любого другого цветного болгарского перца, нарезанного кубиками 0,5 см

$\frac{1}{2}$ стакана нарезанного огурца – обычного или английского огурца, нарезанного кубиками 0,5 см

$\frac{1}{3}$ чашка тёртой моркови – по желанию

1 авокадо – от среднего до крупного

3 столовые ложки нарезанного сельдерея

Орехи и семена

1 столовая ложка кешью – целых, нарезанных

1 столовая ложка фисташек – несолёных и очищенных

2-3 грецких ореха – нарезанные

1 столовая ложка миндаля – измельчённый, по желанию

1 столовая ложка тыквенных семечек

1 столовая ложка семян подсолнечника

2 чайные ложки семян кунжута – белые

2 столовые ложки золотистого изюма

Для Заправки

2 столовые ложки оливкового масла первого отжима

1 столовая ложка лимонного сока

$\frac{1}{4}$ чайной ложки измельчённого чеснока

$\frac{1}{4}$ чайной ложки молотого белого перца или молотого чёрного перца

$\frac{1}{4}$ чайной ложки сушёного тимьяна

$\frac{1}{4}$ чайной ложки сушёного базилика или 3-4 свежих листа базилика, порванных

$\frac{1}{2}$ чайной ложки соли или добавьте по мере необходимости

$\frac{1}{2}$ чайной ложки белого сахара, или коричневого сахара

Другие украшения нам потребуется:

$\frac{1}{4}$ стакана измельчённой феты – 25 грамм

2 столовые ложки нарезанной петрушки – плоской или выющейся

Приступим к приготовлению!

Для начала нам нужно переместить все измельчённые семена и орехи на сковороду и обжарить до золотистого цвета, изюм не кладём. Когда орешки и семена поджарятся – очень важно, чтоб они не подгорели, откладываем сковороду в сторону и приступаем к приготовлению лимонной заправки. Все ингредиенты для заправки салата взбиваем в отдельные миски до запустения, примерно 2-3 минуты.

Затем приступаем к подготовке и нарезки овощей. Все овощи тщательно моем, очищаем от кожуры и нарезаем кубиками. Откладываем в сторону. Берём один авокадо, разрезаем его на две части, вынимаем мякоть и нарезаем мелкими кубиками. Добавляем нарезанные овощи в миску, заправляем заправкой из лимонного сока. Затем добавляем поджаренные орехи и семена, нарезанную петрушку. И в конце добавим раскрошенную фету, все ингредиенты хорошо перемешиваем, чтоб равномерно вся смесь была покрыта соусом. Всё! Салат готов! Приятного аппетита!

САЛАТ С ГРУШЕЙ, ПАРМЕЗАНОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Ингредиенты:

Листья салата

Сыр пармезан

Груша

Масло оливковое

Соль

Лимонный сок

Приступим к приготовлению:

Берём листья салата (в этот рецепт кладут салат Сончино, но, если у вас его сложно найти, подойдут любые другие листья салата). Хорошо моем и перекладываем на бумажные полотенце, чтоб лишняя вода ушла. Нарезаем кубиками грушу, сыр Пармезан натираем крупными хлопьями, нужно нарубить грецкие орехи. В салатницу выкладываем салат, грушу и рубленые орехи. Перемешиваем и заправляем по вкусу оливковым маслом, лимонным соком и солим. Всё хорошо перемешиваем и подаём на стол.

Приятного аппетита!

САЛАТ ИЗ РУККОЛЫ СО СВЕКЛОЙ И КОЗЬИМ СЫРОМ

Ингредиенты:

Свёкла 2 шт.

4 стакана рукколы

½ козьего сыра

½ грецкие орехи

¼ стакана оливкового масла

¼ ч.л сухой горчицы

½ лимона

¼ ч.л сахара

Соль, перец по вкусу

Приступим к приготовлению!

Первым делом нам нужно отварить свёклу, для этого нам понадобится небольшая кастрюля, наливаем воду и ставим на огонь. Когда вода закипит, кладём в неё свёклу и варим примерно 1 час, пока она не станет мягкой. Достаём свёклу и оставляем её остывать. В отдельной тарелке смешиваем ¼ стакана оливкового масла, ¼ ч.л сухой горчицы, ½ лимона, ¼ ч.л сахара. Размешиваем до полного растворения сухих ингредиентов.

Нарезаем свёклу полосками, козий сыр режем любой формы. Выкладываем на отдельное блюдо рукколу, затем свёклу, козий сыр и слегка поливаем нашей заправкой. Посыпаем наш салат измельчёнными грецкими орехами и подаём к столу. Наш салат с рукколой, свёклой и козьим сыром готов!

Приятного аппетита!

САЛАТ С НУТОМ

Ингредиенты:

2 головки салата «Ромен»

2 банки нута (без сока, можно использовать отварной нут домашнего приготовления)

1 пучок зелёного лука

1 болгарский перец

1 большой помидор

Чеснок – по вкусу

Ингредиенты для заправки салата:

¼ стакана оливкового масла

2 ст.л. красного винного уксуса

1 ст.л. коричневого сахара

Щепотка соли и перца

Приступим к приготовлению!

Приготовим овощи, тщательно моем салат, лук, помидор и перец. Всё нарезаем и перекладываем в салатницу. Добавляем отварной или консервированный нут. Выдавливаем сок чеснока. И поливаем салат заправкой. Хорошо перемешиваем, подаём к столу!

Приятного аппетита!

САЛАТ ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Ингредиенты:

Для приготовления макарон

1 чашка макарон зити или другой формы- 100 грамм

Примерно 4 стакана воды

1 чайная ложка соли

Другие Ингредиенты:

1/3 чашка мелко нарезанного стручкового перца (зелёного болгарского перца) или 1 маленький стручковый перец

1/2 стакана тёртой моркови

1/3 чашка мелко нарезанного лука

1 столовая ложка измельчённого сельдерея

1 столовая ложка нарезанной петрушки

от 6 до 7 оливок зелёного или чёрного цвета – по желанию

1 столовая ложка листьев петрушки – для украшения

Для заправки

6 столовых ложек майонеза без яиц или веганского

1 столовая ложка красного винного уксуса

1/4 чайной ложки порошка чёрного перца

1 чайная ложка дижонской горчицы

2 столовые ложки оливкового масла первого отжима

соль по мере необходимости

1/2 чайной ложки сладкой паприки или красного порошка чили, добавить по вкусу

От 1/4 до 1/2 чайной ложки сахара, по вашим предпочтениям.

Приступим к приготовлению!

Доведим хорошо подсолённую воду до кипения в большой кастрюле на сильном огне. При приготовлении пасты нужно достаточное количество соли, чтобы вода была “на вкус как море”.

Добавляем зити или предпочитаемые вами макароны малого и среднего размера в кипящую воду.

Уменьшаем огонь до среднего, чтобы вода продолжала кипеть, но не пузырилась. Периодически помешиваем пасту и готовим в течение 8-10 минут или в соответствии с указаниями на упаковке.

Паста должна быть аль денте, или можно готовить дольше, если вам нравится более мягкая текстура.

После приготовления процедите макароны в дуршлаг.

Для холодного салата промываем салат в пресной воде или сбрызгиваем его небольшим количеством масла и аккуратно перемешайте, чтобы макароны не прилипли.

Приготовление заправки из Майонеза

Берём майонез, оливковое масло первого отжима, дижонскую горчицу, красный винный уксус, молотый чёрный перец, сладкую

паприку, сахар и соль по вкусу в миске для смешивания.

Очень хорошо перемешиваем.

Приготовление Салата из Макарон

Добавляем приготовленную пасту.

Добавляем нарезанные овощи – лук, стручковый перец, морковь. Добавляем мелко нарезанный сельдерей, петрушку и нарезанные оливки.

Хорошо перемешиваем, чтобы макароны и овощи были покрыты заправкой из майонеза.

Украшаем петрушкой и подаём сразу в тёплом виде или даём салату из макарон остыть,

Салат из пасты отлично подходит для позднего завтрака или послеобеденного обеда, или даже в качестве сытной закуски между приёмами пищи.

Приятного аппетита!

ТЁПЛЫЙ САЛАТ ИЗ ЗЕЛЁНОЙ ФАСОЛИ И СВЁКЛЫ

Ингредиенты:

400 гр. – Стручковой фасоли (замороженной)

500 гр. Свёклы (2-3 шт. среднего размера)

4 ст.л тыквенных семечек очищенных

1 ч.л сока лимона (можно так же использовать сок лайма)

Оливковое масло по вкусу

Чеснок – по желанию

Соль

Приступим к приготовлению!

Свёклу можно отварить, но лучше всего использовать следующий способ приготовления. Свёклу помыть, обсушить бумажными полотенцами, завернуть в фольгу и запекать в духовом шкафу 30-40 минут. На фольге сделайте несколько проколов вилкой или ножом, они должны быть наверху, таким образом свёкла запечётся, и не потеряет сок. Температура запекания 200 градусов.

На сковороде обжарьте тыквенные семечки, как только они начнут вздуваться, переложите их в тарелку. На одной столовой ложке оливкового масла обжариваем чеснок, но можно готовить и без чеснока. Перекладываем в сковороду замороженную фасоль и готовим 7-10 минут.

Готовую свёклу очищаем и нарезаем кубиками и выкладываем в салатницу, затем тыквенные семечки и приготовленную зелёную фасоль. Приправляем щепоткой солью и соком лимона, хорошо перемешиваем и подаём к столу. Этот салат подаётся в тёплом виде.

Приятного аппетита!

МАРОКАНСКИЙ САЛАТ ИЗ КУСКУСА

Ингредиенты:

2 чашки кускуса

2 банки нута (необходимо слить воду и промыть под водой)

веточка нарезанной свежей петрушки

1 красный перец, нарезанный кубиками

1 огурец, нарезанный кубиками

30 грамм нарезанного миндаля

30 грамм изюма

Рецепт заправки для салата

2 ст. ложки оливкового масла

цедра 1 лимона

сок лимона (2 штуки)

3 зубчика чеснока, измельчённых через мясорубку

1 чайная ложка тмина

1 чайная ложка соли

1/2 чайной ложки перца

Приступим к приготовлению!

Отвариваем кускус следуя инструкциям на упаковке, после чего снимаем с огня и оставляем остывать примерно 10 минут.

В большую миску добавляем нут, петрушку, красный перец, огурец, миндаль и изюм.

Затем добавим кускус в миску с овощами.

В небольшой миске перемешиваем все ингредиенты для заправки. Затем заправляем наш салат.

Приятного аппетита!

ЛЁГКИЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

1 кг красного или золотистого картофеля, нарезанного кубиками

3 стебля сельдерея, нарезанного кубиками

Нарезанный белый лук (количество по вкусу)

4 отварных куриных яйца

120 грамм греческого йогурта

2 ст. л майонеза

2 столовые ложки яблочного уксуса

1 столовая ложка дижонской горчицы

1/3 нарезанных соленых огурцов

1/4 стакана нарезанного свежего укропа

1 чайная ложка соли

1/2 чайной ложки перца

1/2 чайной ложки паприки (лучше копчённой)

1 веточка укропа

Приступим к приготовлению!

Отвариваем нарезанный картофель в кожуре до готовности , после закипания варим примерно 10 минут, пока картофель не станет мягким.

Оставляем картофель до полного остывания, не менее 30 минут.

Отвариваем яйца в крутую. Нарезаем овощи сельдерей, лук, и отварные яйца.

В отдельной миске приготовьте готовим заправку. Взбиваем греческий йогурт, майонез, яблочный уксус, горчицу, затем добавляем укроп, солёные огурцы (по желанию) и солим, приправляем копчёной паприкой.

Картофель перекладываем в миску, добавляем остальные ингредиенты и осторожно поливаем заправкой, аккуратно перемешиваем, чтоб не размягчить картофель. Убираем наш салат в холодильник на 1 час. Подаём к столу.

Приятного аппетита!

САЛАТ С АРБУЗОМ И СЫРОМ ФЕТА

Ингредиенты:

250- 300 грамм арбуза, нарезанного кубиками

1 упаковка рукколы

170 гр. сыра фета, нарезанного кубиками или раскрошенного

1 стебель нарезанных листьев мяты

1/2 красной луковицы, тонко нарезанной

1/2 стакана семян подсолнечника

Заправка

2 столовые ложки оливкового масла

Сок одного лимона

1 ст. ложка красного винного уксуса

1 мелко нарезанный лук-шалот

2 столовые ложки мёда

1 чайная ложка соли

1/2 чайной ложки перца

Приступим к приготовлению!

Нарезаем все ингредиенты салата. Аккуратно перекладываем в миску.

В другой миске перемешиваем все ингредиенты для нашей заправки.

Заправляем салат и перемешиваем.

Подавать необходимо сразу, этот салат долго не простоит.

Приятного аппетита!

САЛАТ ИЗ КИНОА

Ингредиенты:

1 чашка киноа

2 стакана овощного бульона

1/2 нарезанного кубиками красного лука

1 банка кукурузы, промытой

1 банка чёрной фасоли, промытой

2 перца, нарезанные кубиками

1-2 веточка нарезанной кинзы.

Заправка:

2 ст.л оливкового масла

1/4 стакана сока лайма (свежевыжатого)

1 зубчик чеснока, нарезанный

1 чайная ложка соли

1 чайная ложка перца

1 чайная ложка тмина

1/4 стакана нарезанной кинзы

Приступим к приготовлению!

В кастрюлю добавляем киноа и овощной бульон. Доведем до кипения.

Как только закипит, варим примерно 15 минут. Пока киноа не станет воздушной.

Смешиваем все овощи и кинзу в большой миске.

Затем добавляем киноа и перемешиваем.

Для заправки смешиваем все ингредиенты вместе в небольшой миске.

Заправляем киноа. Затем хорошо перемешиваем.

Подавать при комнатной температуре и хранить в холодильнике.

Приятного аппетита!

САЛАТ ИЗ КИНОА И КЛЮКВЫ

Ингредиенты:

1 чашка сухой киноа, промытой.

2 чашки овощного бульона

1/2 стакана клюквы

1/2 стакана, нарезанного зелёного лука

3/4 стакана нарезанного миндаля

3/4 стакана сыра фета

1/2 стакана нарезанной петрушки

Для заправки нам понадобится:

1/3 стакана оливкового масла

1/4 стакана лимонного сока

2 Столовые ложки мёда

2 зубчика чеснока мелко нарезанного

2 чайные ложки дижонской горчицы

1/4 чайной ложки соли

1/4 чайной ложки перца

Приступим у приготовления!

Отвариваем киноа до готовности. После закипания варим под крышкой 15 минут.

Выключаем огонь и даём настояться около 5 минут. Киноа должна впитать в себя всю жидкость. Откладываем в сторону до полного остывания.

В отдельной посуде готовим заправку. Оливковое масло, лимонный сок, чеснок, дижонскую горчицу, соль и перец смешиваем одной миске.

Как только киноа полностью остынет, добавляем клюкву, зелёный лук, миндаль, сыр фета и петрушку.

Заправляем и перемешиваем все ингредиенты.

Подать сразу или охлаждённым. Этот салат вкуснее, когда настоится. Поэтому можно поддержать в холодильнике.

Приятного аппетита!

САЛАТ ИЗ АВОКАДО И КУКУРУЗЫ

Ингредиенты:

4 початка кукурузы (приготовленных) или около 2 банок кукурузы.

3 авокадо, нарезанные кубиками.

500 грамм помидоров черри/винограда, нарезанных пополам или четвертинками.

1 маленькая красная луковица, нарезанная мелкими кубиками.

1/3 стакана кинзы, мелко нарезанной.

Сок 2х лайма

1 чайная ложка цедры лайма

2 зубчика чеснока, измельчённых через мясорубку

1/4 стакана оливкового масла

1 чайная ложка соли

1/2 чайной ложки перца

Приступим к приготовлению!

Для начала подготовим кукурузу, можно её отварить или приготовить на гриле. Затем срезаем зёрна в миску. Если будем использовать консервированную кукурузу, необходимо слить воду и промыть зёрна.

Перекладываем кукурузу в миску, затем добавляем нарезанный кубиками авокадо, помидоры, лук и кинзу.

В другой миске перемешиваем вместе сок лайма, чеснок, оливковое масло, соль, перец и цедру лимона.

Заправляем салатик нашей заправкой.
Убираем в холодильник на минимум 1 час.
Приятного аппетита!

ЛЕТНИЙ САЛАТ ИЗ МАКАРОН И СОУСА ПЕСТО

Ингредиенты:

340 грамм сушёных макаронных изделий (можно использовать рисовые, цельнозерновые)

1 маленький цуккини

1 маленький жёлтый кабачок

1 стакан помидоров черри, разрезанных пополам

1,5 стакана шариков моцареллы, разрезанных пополам

1/4 стакана кедровых орехов

1 чайная ложка итальянской приправы

Готовим заправку для песто

1/2 стакана свежего базилика

1/4 стакана кедровых орехов (или орехов кешью/миндаля)

1/2 стакана оливкового масла

2 чайные ложки красного или белого винного уксуса

сок 1 лимона

1 зубчик чеснока

1/2 чайной ложки соли

1/4 чайной ложки перца, 1/4 стакана тёртого сыра пармезан

Приступим к приготовлению!

Приготовьте пасту в соответствии с указаниями на упаковке.
Слейте воду и промойте холодной водой.

Нарезаем кабачки кубиками, а затем обжариваемте около 10 минут.

Перекладываем пасту в большую миску и добавляем кабачки, помидоры, шарики моцареллы, кедровые орешки и итальянскую приправу.

Смешиваем все ингредиенты для песто в блендере и взбиваем до получения однородной массы.

Поливаем заправкой макароны и овощи и перемешайте до полного покрытия.

Сверху посыпьте кедровыми орешками и сыром пармезан.
Приятного аппетита!

Вторые блюда

Вегетарианские

Рецепты

ПИКАНТНОЕ ПЮРЕ ИЗ СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ

Ингредиенты:

2 кг сладкого картофеля, очищенного и нарезанного кубиками

4 столовые ложки сливочного масла

1/3 стакана простого греческого йогурта

3 зубчика чеснока, измельчённых через мясорубку

1,5 чайной ложки соли

1 чайная ложка перца

1 чайная ложка лукового порошка

2 столовые ложки нарезанного свежего розмарина

2 столовые ложки нарезанной свежей петрушки

Приступим к приготовлению!

Добавляем кусочки сладкого картофеля в большую кастрюлю и заливаем водой примерно 7.5 см.

Накрываем крышкой и даём картофелю вариться на среднем огне в течение 25-30 минут или пока картофель не станет мягким.

Сливаем воду и перекладываем картофель обратно в кастрюлю.

Добавляем масло, йогурт, чеснок, соль, перец, луковый порошок, розмарин и петрушку.

Используя картофелемялку, размягчаем картофель до желаемой консистенции.

Солим и перчим по вкусу. Подавать с маслом.

Приятного аппетита!

ОВОЩНАЯ ЛАЗАНЬЯ

Ингредиенты

1 пакетик яичной лапши

2 столовые ложки масла авокадо (или оливкового)

1 маленькая белая луковица, нарезанная кубиками

1 кабачок, нарезанный кубиками

1 красный перец, нарезанный кубиками

3 большие моркови, нарезанные кубиками

3 зубчика чеснока, измельчённых через мясорубку

1 чайная ложка орегано

1 чайная ложка базилика

1 чайная ложка соли

1/2 чайной ложки перца

1 банка соуса маринара (700 мл)

3,5 стакана воды

1 чашка сыра рикотта

1 пакетик шпината

1 чашка сыра моцарелла

свежий базилик

Приступим к приготовлению!

Разогреваем духовку до 200 градусов

В большой кастрюле разогреваем масло авокадо или оливковое масло.

Добавьте лук, цукини, перец и морковь. Обжаривайте 6-8 минут или пока овощи не станут мягкими.

Добавляем чеснок, орегано, базилик, соль и перец и готовим ещё минуту. Вливаем соус маринара и воду. Доводим до кипения.

Добавляем лапшу. Хорошо перемешиваем и периодически помешиваем. Варим 10-12 минут или пока жидкость не впитается. Выключаем газ. Добавляем сыр рикотта.

Добавляем шпинат и перемешиваем, чтобы он завял, потребуется несколько минут.

Переливаем в чугунную сковороду или большую сковороду для соте. Сверху выкладываем сыр моцарелла.

Выпекаем 20 минут. Сверху посыпаем базиликом. Даём остыть 10 минут перед подачей на стол.

Приятного аппетита!

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЗЕЛЕЙНОЙ ФАСОЛИ

Ингредиенты:

900 грамм зелёной фасоли

2 столовые ложки оливкового масла

1 маленькая луковица, мелко нарезанная кубиками

280 грамм грибов кремини

5 зубчиков чеснока, измельчённых через мясорубку

1 чайная ложка соли

1 чайная ложка перца

1/4 чайной ложки мускатного ореха

2 столовые ложки сыра пармезан

1/2 стакана куриного бульона

1 чашка несладкого миндального молока (или обычного молока)

2 столовые ложки оливкового масла

5 луковиц лука-шалота, нарезанных кольцами

1/4 стакана сыра пармезан

Приступим к приготовлению!

Разогрейте духовку до 200 градусов

Добавляем зелёную фасоль в кипящую воду на 6-7 минут. Сливаем воду и промываем холодной водой.

Нагреваем оливковое масло на среднем огне. Добавляем лук и грибы и готовим около 5 минут. Добавляем чеснок, соль, перец и мускатный орех. Добавляем сыр пармезан.

Добавляем миндальное молоко.

Выливаем 1/4 смеси соуса на дно формы для выпечки 8 × 11.

Добавляем всю зелёную фасоль в блюдо, а затем добавьте сверху остальную смесь соуса.

Выпекаем течение 40 минут.

Во время запекания разогреваем оливковое масло и обжариваем лук-шалот на сильном огне в течение 4-5 минут или до золотисто-коричневого цвета. Затем перекладываем лук на бумажное полотенце.

Как только запеканка будет готова, посыпаем сверху хрустящий лук-шалот и сыр пармезан.

Приятного аппетита!

ЖАРЕНАЯ МИНИ КУКУРУЗА

Ингредиенты:

мини кукуруза или 1,5 стакана обычной нарезанной кукурузной крошки

1 средний красный болгарский перец

1 столовая ложка оливкового или подсолнечного масла

½ чайной ложки измельчённого чёрного перца или ¼ чайной ложки измельчённого чёрного перца

соль по вкусу

1 столовая ложка нарезанных листьев петрушки или листьев кориандра

Приступим к приготовлению:

Необходимо промыть 200 граммов кукурузы и 1 средний болгарский перец.

Нарезаем кукурузу кружочками и нарезаем болгарский перец.

Нагреваем 1 столовую ложку оливкового масла в сковороде. Также можно использовать подсолнечное масло. Добавляем нарезанную мини кукурузу. Хорошо перемешиваем.

Обжариваем кукурузу на слабом или среднем огне, пока края не станут светло-золотистыми.

Затем добавляем нарезанный красный болгарский перец.

Перемешиваем и обжариваем, пока перец не станет наполовину готовым. К этому времени кукуруза также подрумянится и станет хрустящей. Болгарский перец будут хрустеть и будут наполовину приготовлены.

Необходимо периодически помешивать для равномерного приготовления. Приготовление мини кукурузы занимает от 6 до 7 минут. Чем тоньше будет нарезана кукуруза, тем быстрее она приготовится.

Добавляем 1/2 чайной ложки измельчённого чёрного перца и

соль по вкусу.

Смешиваем соль и перец с обжаренной кукурузой и болгарским перцем.

Выключаем огонь. Добавляем 1 столовую ложку нарезанных листьев петрушки. Очень хорошо перемешиваем листья петрушки.

Подаём жареную кукурузу в качестве гарнира к основному блюду.

Приятного аппетита!

ОБЖАРЕННЫЙ БРОККОЛИ

Ингредиенты:

2 столовые ложки поджаренного кунжутного масла или любого нейтрального масла

½ чашка нарезанного лука

1 чайная ложка мелко нарезанного чеснока

1 чайная ложка мелко нарезанного имбиря

2 чайные ложки мелко нарезанного сельдерея

1 чайная ложка мелко нарезанного зелёного перца чили

415 граммов брокколи

1-2 столовые ложки нарезанной кинзы (листья кориандра) или петрушки

Для Соуса

1 чайная ложка кокосового сахара или сахара-сырца, или пальмового сахара

½ чайной ложки пищевой каменной соли

¼ чайной ложки измельчённого чёрного перца или добавить по мере необходимости

□1 соевого соуса Брэггс

Приступим к приготовлению!

Первым делом готовим соус:

В небольшой миске смешиваем кокосовый сахар, соль, чёрный перец и соевый соус.

Хорошо перемешиваем и откладываем в сторону.

Приступим к брокколи:

Разогреваем поджаренное кунжутное масло в тяжёлом воке или сковороде.

Держим огонь на среднем уровне.

Добавляем нарезанный лук, чеснок, имбирь, сельдерей и зелёный перец чили. Хорошо перемешиваем.

Добавляем брокколи и ещё раз очень хорошо перемешиваем.

Увеличиваем огонь до сильного и, помешивая, обжариваем брокколи в течение 3-4 минут. Часто перемешиваем во время жарки.

Ближе к концу 3-4 минут часто помешиваем, чтобы лук, чеснок или имбирь не подгорели.

Убавляем огонь и добавляем приготовленную смесь соуса. Перемешиваем, чтобы объединить и перемешать.

Увеличиваем огонь до средне-низкого или среднего.

Помешивая, жарим, пока вся жидкость не испарится и брокколи не станет мягкой. Обратите внимание, что соцветия сморщатся и оставят свои соки. Конечный результат должен быть сухим, без воды или любой другой жидкости.

Брокколи должна быть нежной, но с небольшой кислинкой.

Выключаем огонь и добавьте кинзу или петрушку по вкусу. Ещё раз очень хорошо перемешиваем.

При подаче посыпаем кунжутом.

Подаём жареную брокколи с рисом, лапшой или даже с булочкой или лепёшкой.

Приятного аппетита!

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ДОЛКИ – ЖАРЕННЫЕ И ЗАПЕЧЁННЫЕ

Ингредиенты:

250 грамм картофеля – 2 большие картофелины или 3 средние картофелины или 6 маленьких картофелин

2 маленьких или средних зубчика чеснока – измельчённых

¼ чайной ложки чёрного перца

½ чайной ложки сушёного орегано

½ чайной ложки сушёного базилика

½ чайной ложки тимьяна или вы можно добавить от 1 до 1,5 чайных ложек смешанных трав

2 столовые ложки оливкового масла – можно также добавить 1 столовую ложку масла

1 столовая ложка рисовой муки – по желанию, вместо рисовой муки также можно добавить кукурузный крахмал или кукурузную муку

соль по мере необходимости

масло, необходимое для жарки во фритюре – при жарке используйте любое масло с нейтральным вкусом, например, подсолнечное масло.

Приступим к приготовлению!

Способ 1

Приготовление Картофельных Долек (Жареный Вариант)

В миске или кастрюле берём ¼ чайной ложки порошка чёрного перца, ½ чайной ложки сушёного орегана, ½ чайной ложки сушеного базилика, ½ чайной ложки тимьяна, 1 столовую ложку рисовой муки, 2 маленьких или средних чеснока (измельчённых) и соль по вкусу.

Очень хорошо перемешиваем и откладываем в сторону.

Промываем, очищаем и затем нарезаем 250 граммов картофеля дольками. Так же можно оставить картофель в кожуре.

Добавляем картофельные дольки в миску с приправой.

Хорошо перемешиваем. Встряхиваем миску так, чтобы приправа равномерно и хорошо покрыла каждую картофельную дольку.

Разогреваем масло для жарки во фритюре в воке, или сковороде с толстым дном. Держим пламя на среднем или средневысоком уровне. Аккуратно кладём картофельные дольки в среднее разогретое масло.

Начинаем жарить картофель на среднем огне.

Когда одна сторона станет светло-золотистой, переворачиваем картофельные дольки шумовкой.

Продолжаем жарить и помешивать по мере необходимости для равномерного обжаривания. обжариваем их до хрустящей корочки и золотистого цвета.

Используя шумовку, достаём их и положите на кухонные бумажные полотенца, чтобы впиталось лишнее масло.

Пока ещё горячий, подаём с любым соусом по вкусу.

Способ 2 – (Запечённый Вариант)

В миске или кастрюле смешиваем все травы, измельчённый чеснок, рисовую муку, соль и оливковое масло.

Все очень хорошо перемешиваем. Откладываем в сторону.

Промываем, очищаем и затем нарезаем 250 граммов картофеля дольками. Так же можно оставить картофель в кожуре.

Добавляем картофельные дольки в миску с приправой. Хорошо перемешиваем.

Запекание Картофельных долек:

Застылаем противень пергаментной бумагой или алюминиевой фольгой. Предварительно разогреваем духовку до 200 градусов Цельсия в течение 10 минут.

Выкладываем картофель на пергаментную бумагу.

Помещаем противень в духовку с включёнными верхним и нижним нагревательными элементами. Выпекать при температуре 200 градусов Цельсия от 25 до 30 минут.

Через 15 минут запекания достаём противень и с помощью щипцов или ложки переворачиваем все картофельные дольки. Ставим обратно в духовку.

Выпекаем пока картофель не станет хрустящим и золотистым.

Поддаём горячим или тёплым с томатным соусом, соусом чили или чатни с кориандром.

Приятного аппетита!

ПАСТА С ГРИБАМИ

Ингредиенты:

1 чашка макаронных изделий

от 200 до 250 граммов белых шампиньонов

1 жёлтый болгарский перец или красный болгарский перец (среднего или крупного размера) – по желанию

1 маленькая луковица – мелко нарезанная

2 зубчика чеснока (от маленького до среднего размера) – мелко нарезанные

1 чайная ложка нарезанной петрушки или листьев кориандра (кинзы)

1 чайная ложка нарезанного базилика

2 столовые ложки универсальной муки

1,5 стакана цельного молока

2 столовые ложки сливочного масла (солёного или несолёного)

2-3 столовые ложки тёртого сыра чеддер или сыра моцарелла

соль по мере необходимости

чёрный перец по мере необходимости

Приступим к приготовлению!

Нагреваем достаточное количество воды с солью, и ждём пока она не закипит.

Добавляете макароны и готовим макароны, пока они не станут аль денте.

Сливаем воду и откладываем их в сторону.

Хорошо промываем грибы в воде в ситечке или дуршлаге. Затем их необходимо осушить.

Нарезаем их ломтиками. Откладываем в сторону. Нарезаем болгарский перец и откладываем в сторону.

Необходимо очистить и мелко нарезать лук и чеснок.

Обжаривание грибов:

На сковороде растапливаем сливочное масло. Добавляем чеснок и обжариваем в течение 10-12 секунд на слабом огне.

Добавляем нарезанный лук и обжариваем, пока лук не станет прозрачным.

Добавляем нарезанные грибы и обжариваем на слабом или среднем огне, пока грибы не уменьшатся в размерах.

В кастрюле не должно быть влаги.

Грибы сначала выделяют свой сок, а после непрерывного обжаривания соки испарятся.

Продолжаем периодически помешивать, пока обжариваем грибы.

После того, как жидкость испарится и грибы приготовятся,

добавляем нарезанный болгарский перец и обжариваем в течение 4-5 минут на слабом огне.

Приготовление Соуса:

Добавляем муку.

Хорошо перемешиваем и обжариваем в течение 3-4 минут на слабом огне.

Мука покроет грибы и болгарский перец.

Добавляем молоко тонкой струйкой в кастрюлю и продолжайте помешивать.

Мука соединится с молоком, и соус медленно загустеет.

Приготовление грибной пасты

Готовим около 2 минут и добавьте макароны.

Хорошо перемешиваем и варим на медленном огне ещё 1-2 минуты.

Затем добавляем нарезанную петрушку и базилик и варим на медленном огне в течение минуты.

Приправляем солью и перцем.

Если соус становится слишком густым, добавим немного горячей воды или молока и разбавим соус.

Можно украсить тёртым сыром и подать пасту со сливочными грибами.

Приятного аппетита!

ОВОЩНАЯ ЛАПША

Ингредиенты:

Для Приготовления Лапши

200 грамм лапши из цельно зерновой или обычной муки

5 стаканов воды

½ чайной ложки масла

½ чайной ложки соли

Другие Ингредиенты

1 чашка нашинкованной капусты

½ стакана тёртой моркови или 1 средней, или крупной моркови

½ чашка нарезанного зелёного лука (зелёного лука) или 2-3 маленьких или средних зелёных луковичи

от 8 до 10 французских бобов – тонко нарезанных по диагонали или мелко нарезанных

½ чашка нарезанного стручкового перца (зелёного болгарского перца) или 1 маленький или средний

1 чайная ложка мелко нарезанного чеснока или 3-4 небольших или средних

1 чайная ложка мелко нарезанного имбиря или 1 дюйм имбиря

1-2 столовые ложки соевого соуса или по мере необходимости

1-2 чайные ложки мелко нарезанного сельдерея или 1 чайная ложка нарезанных листьев кориандра – по желанию

2-3 столовые ложки поджаренного кунжутного масла – можно использовать подсолнечное масло или любое нейтральное масло

соль по мере необходимости

измельчённый чёрный перец по мере необходимости

1 чайная ложка рисового уксуса или белого уксуса

Приступим к приготовлению!

Приготовление Лапши

Сначала нужно вскипятить воду в кастрюле с солью и маслом.

Добавляем лапшу в кипящую воду и варим её до готовности или до состояния аль денте.

Пока лапша варится, промываем и нарезаем овощи.

Как только лапша сварится аль денте, откидываем её на дуршлаг или сито.

Затем промываем лапшу в пресной воде, поместив дуршлаг или сито под свежую водопроводную воду.

Сливаем всю воду и откладываем в сторону.

Приготовление Овощной Лапши

Разогреваем масло в воке или сковороде с толстым дном.

Сначала добавляем чеснок и имбирь и, помешивая, обжариваем на слабом или среднем огне в течение нескольких секунд.

Увеличиваем огонь до максимума и добавляем нарезанный зелёный лук.

Продолжаем непрерывно помешивать и обжаривать лук, пока он не станет прозрачным.

Добавляем овощи – морковь, стручковый перец и французскую фасоль.

Продолжаем помешивать и жарить на сильном огне, пока овощи не будут почти готовы.

Используйте кастрюлю с ручками, так как её лучше поднимать во время броска.

Можно уменьшить огонь, если жар становится слишком сильным, а затем обжарить овощи, помешивая, на среднем огне.

В овощах должен быть некоторый хруст, поэтому не следует готовить овощи, пока они не станут полностью мягкими.

Добавляем соевый соус, сельдерей, соль и перец. Хорошо перемешиваем.

Добавляем приготовленную лапшу. Продолжаем перемешивать и помешивать, пока овощи хорошо не смешаются с

лапшой в течение минуты или двух. Выключаем огонь.

Приправляем солью перцем по вкусу.

Приятного аппетита!

БОЛОНЬЕЗЕ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

2 столовые ложки масла авокадо

1/2 большой белой луковицы

2 большие моркови

2 стебля сельдерея

1/2 болгарского перца

3 зубчика чеснока

1 чайная ложка соли

1/2 чайной ложки перца

1 чайная ложка сушёного орегано

1 чайная ложка сушёного базилика

1/2 чайной ложки измельчённого красного перца (по желанию)

1 чашка сушёной зелёной чечевицы, промытой

2 1/2 стакана воды

28 унций консервированных нарезанных кубиками помидоров

1/4 стакана бальзамического уксуса

Приступим к приготовлению!

Разогреваем большую сковороду с маслом авокадо. Как только нагреется, добавляем лук, морковь, сельдерей и перец, нарезанные очень мелкими кубиками. Даём потушиться 5 минут, часто помешивая.

Добавляем чеснок, соль, перец, орегано, базилик и красный перец и даём повариться ещё 2-3 минуты или пока овощи не начнут размягчаться.

Добавляем чечевицу, воду, нарезанные кубиками помидоры и бальзамический уксус и перемешайте.

Доводим до кипения. Как только закипит, убавляем огонь до среднего и варите 40-45 минут или пока вся жидкость не впитается, и чечевица не сварится.

Подаём с пастой, спагетти из тыквы или с хлебом.

Приятного аппетита!

ЗАПЕЧЁННАЯ МОРКОВЬ С МЕДОВОЙ ЗАПРАВКОЙ

Ингредиенты:

1.3 кг моркови нарезанной по диагонали

60 мл оливкового масла

60 мл мёда

3 зубчика чеснока мелко нарезанного или измельчённого

через мясорубку

2 столовые ложки нарезанной свежей петрушки

1 чайная ложка соли

1/2 чайной ложки перца

Приступим к приготовлению!

Разогрейте духовку до 220 градусов и застилаем противень бумагой для выпечки.

В отдельной миске приправляем морковь специями, добавляем оливковое масло, мёд, чеснок, петрушку, хорошо перемешиваем.

Затем аккуратно выливаем всё на противень.

Выпекаем в течение 30 минут, помешивая каждые 10 минут.

В конце добавляем 1 столовую ложку мёда и 1 столовую ложку оливкового масла, перемешиваем и выпекаем ещё 8-10 минут. Подаём блюдо со свежей зеленью петрушки. Приятного аппетита!

ЛАПША С ОРЕХОВОЙ ПАСТОЙ ПО ТАЙСКИ

Ингредиенты:

170 грамм сухой лапши (гречневой, рамэн, рисовой)

1 красный перец, нарезанный тонкими ломтиками вдоль

3 стакана красной капусты, тонко нарезанной

1 большая морковь, нарезанная тонкими ломтиками вдоль

1/2 стакана кинзы, грубо нарезанной

1/4 стакана поджаренных грецких орехов

Для соуса:

1/2 стакана масла грецкого ореха

1/3 стакана сока лайма

1 зубчик чеснока

1/4 стакана соевого соуса

1 Столовая ложка кунжутного масла

1 Столовая ложка соуса Сирача

2 столовые ложки мёда

Инструкции

Готовим лапшу в соответствии с инструкцией, промываем и откладываем в сторону.

Готовим соус, смешав все ингредиенты и измельчаем в блендере.

Добавляем лапшу, нарезанные овощи, кинзу и поджаренные грецкие орехи в другую большую миску.

Выливаем соус поверх миски с лапшой и овощами и хорошо перемешиваем.

Можно посыпать сверху семенами кунжута!

Это блюдо подаётся холодным.

Приятного аппетита!

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С СОУСОМ BUFFALO

Ингредиенты:

1 большая головка цветной капусты

1 яйцо

1 чашка миндальной муки

1/2 чайной ложки соли

1 чайная ложка чесночного порошка

1 чашка соуса Buffalo,

Приступим к приготовлению!

Разогреваем духовку до 220 градусов и застилаем бумагой для выпечки.

Цветную капусту необходимо хорошо помыть и нарезать соцветиями разного размера. В небольшой миске взбиваем яйцо.

Добавляем цветную капусту и яйцо в большой пакет на молнии или можно использовать рукав для запекания. Хорошо встряхиваем до равномерного покрытия.

В другой небольшой миске смешиваем миндальную муку, чесночный порошок и соль.

Добавляем мучную смесь к цветной капусте и хорошо встряхиваем, пока она не покроется равномерным слоем.

Выкладываем цветную капусту ровным слоем на противень и выпекаем в течение 25-30 минут или до слегка коричневого цвета.

Достаём из духовки и даём остыть в течение 5 минут.

Выливаем 1 стакан соуса Buffalo поверх цветной капусты и перемешиваем, чтобы покрыть. Готовим ещё в течение 5 минут. Это блюдо нужно подавать сразу!

Приятного аппетита!

ОВОЩНОЕ РАГУ С АРАХИСОМ

Ингредиенты:

2 столовые ложки оливкового масла

1 маленькая жёлтая луковица, нарезанная кубиками.

2 столовые ложки свежего тёртого имбиря

4 зубчика чеснока, измельчённых через мясорубку

1 чайная ложка тмина

1 чайная ложка соли

5 чашек овощного бульона

3 чашки сладкого картофеля, нарезанного кубиками

30 мл стакана томатной пасты

30 мл стакана натурального арахисового масла

1 чашка тыквенного пюре

1 банка нута, очищенного и промытого

140 грамм шпината

По желанию: сверху измельчённый арахис и кинза, на гарнир отварной рис

Приступим к приготовлению!

Большую кастрюлю ставим на средний огонь. Добавляем 2 столовые ложки оливкового масла.

Как только нагреется, добавляем нарезанный лук и обжариваем в течение 2 минут.

Добавляем чеснок, имбирь, тмин и соль и обжариваем в течение 1 минуты. Убавляем огонь до минимума.

Добавляем овощной бульон, сладкий картофель, томатную пасту, арахисовое масло, тыкву и нут и хорошо перемешайте.

Даём смеси покипеть на среднем огне в течение 20 минут или пока сладкий картофель не станет мягким.

Через 20 минут выключаем огонь и добавляем шпинат. Оставляем на 5 минут или до тех пор, пока шпинат не станет мягким.

Это блюдо можно подавать с рисом, молотым арахисом и кинзой. Приятного аппетита!

ВЕГАНСКИЕ ТАКОС С ТЭМПЕ

Ингредиенты:

510 грамм тэмпе

половинка средней красной луковицы, нарезанной кубиками

2 столовые ложки оливкового масла

2 чайные ложки порошка чили

1 чайная ложка тмина

1/2 чайной ложки паприки

1/2 чайной ложки чесночного порошка

1/4 чайной ложки кайенского перца (если вам нравится по-настоящему острый!)

1/2 чайной ложки соли

1/4 чайной ложки перца

1/3 стакана воды

Приступим к приготовлению!

Необходимо раскрошить темпе, чтобы оно напоминало по консистенции говяжий фарш

Разогреваем сковороду с оливковым маслом.

Добавляем нарезанный кубиками красный лук и даём обжариться около 3 минут. Добавляем темпе и готовим в течение 5 минут, периодически помешивая.

Смешиваем специи в небольшой миске.

Добавляем специи и 1/3 стакана воды в сковороду с темпа и

перемешиваем до равномерного покрытия.

Даём нагреться и варим на медленном огне около 10-12 минут или пока большая часть воды не испарится.

Подавать с кукурузными лепёшками украшая по вкусу зеленью и помидорами.

Приятного аппетита!

ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

Ингредиенты:

Тыкву можно приготовить любым удобным способом, с помощью жарки, запекания или варки.

Нам понадобится 500-600 грамм тыквы.

Вода

Способ Приготовления на Сковороде

Моем тыкву, удаляем сердцевину и семена. Очищаем и нарезаем тыкву кубиками.

В кастрюлю добавляем тыкву и столько воды, чтобы полностью покрыть тыкву.

Варим на медленном огне пока тыква не станет мягкой и хорошо не приготовятся. Сливаем воду с помощью дуршлага и даём тыкве остыть до комнатной температуры. Это предотвратит образование пара в блендере, что может испортить блюдо и гаджет.

Добавляем кубики тыквы в блендер.

Можно так использовать картофелемялку и приготовить пюре из тыквы традиционным способом.

Смешиваем до получения однородной массы воду не добавляем

Приготовим тыкву с помощью духового шкафа:

Разогреваем духовку в течение 10 минут при температуре 180 градусов.

Нарезаем кубиками 500 граммов тыквы и выкладываем их на противень, выстланный пергаментом. Обязательно необходимо удалить сердцевину и семена.

Выпекаем течение 40-45 минут при температуре 180 градусов.

Выпекаем тыкву до мягкости.

Затем необходимо остудить и очистить от кожуры. Перекладываем в блендер.

Смешиваем до однородного пюре без добавления воды.

Приятного аппетита!

Закуски

Вегетарианские

Рецепты

ИТАЛЬЯНСКИЙ БУТЕРБРОД С СОУСОМ ПЕСТО

Ингредиенты:

Ржаной хлеб из грубой непросеянной муки

Сыр любой по вкусу

1 большой помидор или 2 средних

Шампиньоны 1-2 штуки

2 ст.л соуса песто

Сливочной масло – не холодное

Приступим к приготовлению!

Нарезаем тонкими ломтиками помидор и шампиньоны.

Ломтики хлеба тонким слоем смазываем сливочным маслом.

Разогреваем на среднем огне сковороду. Обжариваем хлеб с двух сторон. Затем на каждый ломтик выкладываем ломтик сыра, ломтик помидора, шампиньоны и соус песто. Накрываем бутерброды крышкой и оставляем пока сыр не расплавится.

Через 2-3 минуты переворачиваем бутерброд и снова закрываем крышкой.

Приятного аппетита!

СЭНДВИЧ С ОВОЩАМИ НА ГРИЛЕ

Ингредиенты:

Готовим сэндвич

Нам понадобится:

Любой хлеб для сэндвичей

1 отварной картофель – нарезаем на небольшие кружочки

1 отварная свёкла – нарезаем на небольшие кружочки

1 огурец – так же нарезаем на тонкие круглые ломтики

1 луковица не большого размера– тонко нарезанная

1 помидор – тонко нарезанный

Сливочное масло комнатной температуры

1 чайная ложка порошка жареного тмина

½ чайной ложки чёрной соли или обычной соли

¼ чайной ложки свежемолотого черного перца

кетчуп без вкусовых добавок

Наши сэндвичи готовятся с Чатни. В Индии без Чатни почти не обходиться любое блюдо, поэтому приступая к изучению вегетарианских блюд, индийские направления в кулинарии откроют вам множество обычных с первого взгляда блюд с новым вкусом.

Нам потребуется следующие ингредиенты для приготовления Чатни:

250 грамм литиев кориандра или кинзы

Чеснок по желанию (1-2 зубчика)

1-2 перца чили

1 ч.л лимонного сока

Пол чайной ложки порошка тмина

Щепотка соли (или больше – по вкусу)

□1-2 столовые ложки

Приступим к приготовлению!

Приготовление чатни с кориандром

В блендере измельчаем все ингредиенты чатни до однородной массы.

Откладываем в сторону.

Дальше....

Отвариваем картофель и свёклу, они должны быть мягкими, но должны держать форму, смотрим, чтоб они не разваливались. Очищаем и нарезаем на кружочки.

Остальные овощи- лук, помидоры и огурец, промываем, очищаем и нарезаем на тонкие кружочки.

Собираем сэндвич:

Ломтики хлеба смазываем мягким сливочным маслом большим слоем. Затем смазываем поверх чатни.

Кладём ломтики картофеля, а затем посыпаем порошком жареного тмина.

Затем кладём 2-3 ломтика огурца, помидора, лука и свёклы. Посыпьте порошком жареного тмина.

Накрываем бутерброды оставшимися ломтиками хлеба.

Сверху ломтиков ещё слой сливочного масла.

На предварительно разогретый гриль аккуратно выкладываем бутерброд смазанной маслом стороной вниз. Затем намазываем сторону, повёрнутую вверх.

Жарим бутерброды на гриле 2-3 минуты или до хрустящей корочки и золотистого цвета.

Снимаем бутерброды с гриля деревянной лопаточкой.

Подаём сэндвич горячим с томатным кетчупом или с чатни, который у нас остался.

Приятного аппетита!

КОТЛЕТКИ ИЗ ШПИНАТА ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА И КАРТОФЕЛЯ

Ингредиенты:

100 грамм свежих листьев шпината

1,5 – 2 стакана воды

200 граммов картофеля

150 граммов свежего или замороженного зелёного горошка

2 стакана воды для приготовления

4 столовые ложки нутовой муки

1 зелёный перец чили

1-2 кружочка имбиря

Индийские специи

соль по вкусу

орешки кешью для сервировки (4 штучки)

2-3 столовые ложки масла для жарки на сковороде

Приступим к приготовлению!

Вскипятим воду, а затем выключаем огонь. Держим промытый шпинат в горячей воде в течение 2 минут. Удаляем шпинат с помощью щипцов и перекладываем в холодную воду и держим в течение 1 минуты.

Снова вынимаем листья из холодной воды с помощью щипцов и перекладываем в дуршлаг. Очень хорошо сливаем воду.

Нарезаем мелко листья шпината и откладываем в сторону.

Обжариваем нутовую муку на небольшой сковороде, пока она не станет ароматной и не изменит свой цвет.

Отвариваем картофель и зелёный горошек до готовности. Но не перевариваем.

Измельчённый имбирь и зелёный перец чили измельчаем в ступке-пестике до состояния пасты.

В миску перекладываем нарезанный шпинат. Отварной картофель натираем на тёрке, добавляем к шпинату. Добавляем горошек и пасту из зелёного чили.

Все ингредиенты размягчаем с помощью картофелемялки.

Добавляем специи, обжаренную нутовую муку и соль. Хорошо перемешиваем все ингредиенты.

Формируем круглые котлетки. В каждую котлетку вдавливаем половинку орешка кешью.

Обжариваем котлетки на разогретом масле в сковороде до хрустящей корочки и золотистого цвета.

Выкладываем котлетки на бумажные полотенца.

Подаём котлетки горячим с чатни из кориандра, или с чатни из мяты или томатным кетчупом.

Приятного аппетита!

ОВОЩНЫЕ КОТЛЕТЫ С МОРКОВЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОРОШКОМ И ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛЬЮ

Ингредиенты:

1 средняя морковь

7-8 стручков зелёной фасоли

2 картофеля среднего размера

100-150 грамм свежего или замороженного зелёного горошка

Небольшой кусочек имбиря

1 зелёный перец чили

2 зубчика чеснока

¼ чайной ложки порошка красного перца чили, кайенского перца или паприки

½ чайной ложки порошка тмина

½ чайной ложки порошка кориандра

3-4 столовые ложки панировочных

2 столовые ложки нарезанных листьев кинзы или петрушки

соль по вкусу

Для панировки

2 столовые ложки муки

3-4 столовые ложки воды

3-4 столовые ложки панировочных

2-3 столовые ложки масла

Приступим к приготовлению!

Морковь, картофель, французскую фасоль промываем, очищаем и нарезаем. Отправляем вариться до готовности.

Откладываем овощи в сторону пока они не станут тёплыми.

Приготовление «фарша» из овощей:

Размягчаем овощи с помощью картофелемялки. Но не до состояния пасты, а чтоб в смеси оставались кусочки овощей.

Имбирь, зелёный перец чили и чеснок измельчаем в ступке до состояния пасты.

В овощное пюре добавляем измельчённый имбирь + зелёную пасту чили, красный молотый перец чили, порошок тмина, порошок кориандра, нарезанные листья кориандра, панировочные сухари и соль.

Вместо сухарей можно использовать мякоть хлеба, замоченного в воде.

Хорошо перемешиваем все ингредиенты.

В другой миске смешиваем муку с водой.

Хорошо перемешиваем до получения жидкой консистенции без комочков.

Формируем из овощного пюре круглые котлетки. И выкладываем на отдельную тарелку.

Берём котлетку и аккуратно, чтоб она не развалилась опускаем в кляр, он должен хорошо обмакнуть котлету с двух сторон.

Затем равномерно обваливаем котлету в панировочных сухарях. Откладываем в сторону.

На разогретое масло выкладываем по кругу котлетки.

Когда одна сторона станет светло-золотистой переворачиваем и обжариваем, с другой стороны.

Масло добавляем если необходимо.

Переворачиваем до тех пор, пока все котлеты не станут золотистого цвета со всех сторон.

Достаём котлеты и выкладываем на бумажное полотенце, чтоб оно впитало лишнее масло.

Подавайте котлету горячей с томатным кетчупом. Они так же подойдут для бургеров и бутербродов.

Приятного аппетита!

КУКУРУЗНЫЕ КОТЛЕТЫ

Ингредиенты:

1 небольшой кукурузный початок, приготовленный на пару

½ чайной ложки порошка красного перца чили или 1-2 нарезанных зелёных перца чили

4 чайные ложки нарезанных листьев кориандра

1 чайная ложка мелко нарезанного имбиря

1 чайная ложка лимонного сока

соль по вкусу

2 больших отварных картофеля

2-3 столовые ложки рисовой муки или нутовой муки

¼ чайной ложки красного порошка чили или кайенского перца

¼ чайной ложки порошка тмина

¼ чайной ложки порошка кориандра

□масло для жарки

Приступим к приготовлению!

Отвариваем или готовим на пару кукурузный початок до мягкости зёрен. Откладываем в сторону.

Так же отвариваем картофель до готовности.

В миску перекладываем кукурузные зерна, нарезанный имбирь, нарезанный перец чили листья кориандра, красный молотый перец чили, лимонный сок и соль по вкусу.

Хорошо перемешиваем.

Измельчаем кукурузу в блендере или можем слегка размять вилкой. По желанию.

Отварной картофель натираем на тёрке в отдельной миске, слегка размягчаем вилкой.

Добавляем рисовую муку, порошок тмина, порошок кориандра, красный молотый перец чили и соль.

Перемешиваем и формируем из смеси котлеты не большого размера.

Наносим масло на ладони и формируем котлеты. Берём каждый шарик и расплещем его на ладони. Кладём несколько чайных ложек кукурузной начинки в центр.

Сводим края в центре и накрываем начинкой.

Нагреваем масло в сковороде и приступаем к жарке. Фаршированную кукурузную котлету кладем в средне разогретое масло.

Жарим до золотистого цвета с двух сторон. Достаем котлетки и выкладываем на заранее подготовленное бумажное полотенце.

Отличная закуска из кукурузных зёрен готова!

Приятного аппетита!

СЫРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Ингредиенты:

Для теста

250 грамм муки

1,5 чайные ложки разрыхлителя

¼ чайной ложки соли

¼ чайной ложки кайенского перца или красного порошка чили или паприки

¼ – ½ чайной ложки измельчённого черного перца

100 грамм сливочного масла – холодного не подсоленного.

100 граммов сыра чеддер

½ стакана холодной пахты (можно использовать обычное молоко)

2-3 щепотки морской соли (или обычной каменной соли)

Приступим к приготовлению

В миску всыпаем все сухие ингредиенты.

Хорошо перемешиваем. Нарезаем сливочное масло на небольшие кубики.

Смешиваем кусочки масла кончиками пальцев со смесью муки, пока вся смесь не станет похожа на панировочные сухари. Так же можно использовать миксер для смешивания масла с мукой.

Сыр натираем на тёрке и добавляем в смесь муки и масла. Пока натираем сыр, можно переместить тесто в холодильник.

Добавляем холодную пахту. Если у вас есть свежий йогурт или творог, то растворите 2 столовые ложки охлаждённого творога в ½ стакана холодной воды, чтобы получилась пахта.

Смешиваем и соедините всю смесь вместе. Месить не нужно, с добавлением пахты достаточно просто всё вместе перемешать для получения теста.

Разогреваем духовку до 200 градусов Цельсия в течение 15 минут.

Выкладываем тесто на слегка посыпанную мукой поверхность.

С помощью скалки аккуратно раскатываем в квадрат не

сильно большой, чтоб была высота.

Разрезаем на небольшие квадратики.

Выкладываем сырные квадратики на смазанный маслом или выстланный пергаментом противень. Посыпаем квадратики печенья небольшим количеством морской соли или пищевой каменной соли, или розовой солью.

Выпекаем печенья в течение 20-25 минут в предварительно разогретой духовке до золотистого цвета.

Готовые печенья лучше охлаждать на решётке, так как из-за пара на противне они станут влажными.

Сырные печенья можно есть тёплыми или холодными.

Приятного аппетита!

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ БУРГЕР

Ингредиенты:

300 грамм картофеля

100-150 грамм моркови

40 граммов стручковой фасоли

½ стакана горошка – свежего или замороженного

1 луковица среднего размера

1 зубчик чеснока

2 чайные ложки нарезанного имбиря

1 перец чили (если предпочитаете острое)

1 ч.л сухого кориандра

½ чайной тмина

½ чайной ложки красного порошка чили

⅛ чайная ложка порошка куркумы

5-6 столовых ложек панировочных сухарей

соль по вкусу

4-6 столовых ложек масла

Для кляра

3 столовые ложки кукурузной муки

3 столовые ложки рисовой муки

2 столовые ложки нутовой муки

½ стакана воды

Для Панировки

½ стакана панировочных сухарей или измельчённых овсяных

Начинка

1 помидор тонко нарезанный

1 огурец тонко нарезанный

1 луковица тонко нарезанная

4-5 листьев салата

1 столовая ложка сливочного масла

4 булочки для бургера из цельной пшеницы – цельнозерновые

Соус:

3 столовые ложки веганского майонеза без яиц

½ чайной ложки семян горчицы – измельчённых

½ чайной ложки измельчённого черного перца

½ чайной ложки сахара □ ¼ чайная ложка соли или 2-3

щепотки соли

1 столовая ложка лимонного сока

½ чайной ложки яблочного уксуса

1 столовая ложка оливкового масла первого отжима

Приступим к приготовлению!

Отвариваем картофель, морковь, стручковую фасоль и горошек до готовности.

Откладываем овощи в стороны до почти полного остывания.

С помощью картофелемялки размягчаем картофель.

Когда картофельное пюре полностью остынет, добавляем нарезанную морковь и фасоль, и горошек. Овощи можно отварить или приготовить на пару. Запечь или обжарить. Главное, чтоб они были полностью готовы.

Хорошо перемешиваем и убираем в сторону.

Нарезаем лук, измельчаем чеснок. Имбирь и зелёный перец чили измельчаем в ступке. Откладываем в сторону.

Нагреваем 1 чайную ложку масла в сковороде. Добавляем пасту из имбиря, чеснока, зеленого чили. Обжариваем в течение нескольких секунд, пока не исчезнет сырой аромат имбиря и чеснока.

Добавляем нарезанный лук. Перемешиваем и обжариваем, пока лук не станет прозрачным.

Добавляем специи кориандр, тмин, порошок, красный молотый перец чили и порошок куркумы.

Хорошо перемешиваем.

Выключаем огонь и добавляем нарезанные листья петрушки.

Добавляем смесь обжаренного лука в овощное пюре.

Солим и добавляем и панировочные сухари. Хорошо всё перемешиваем.

Откладываем смесь для овощных котлет в сторону.

Формируем овощные котлеты такого же размера, как булочки для бургеров. Если смесь выглядит мягкой или крошится, необходимо добавить ещё немного панировочных сухарей и ещё раз очень хорошо все перемешиваем. Накрываем овощные котлеты крышкой и откладываем в сторону.

Готовим соус:

Перекладываем веганский майонез в отдельную миску. Так же добавляем молотые семена горчицы, чёрный перец, лимонный сок, яблочный уксус и оливковое масло.

Добавляем сахар и соль.

Взбиваем заправку в блендере, чтоб все ингредиенты хорошо перемешались.

Лук, помидор и огурец нарезаем тонкими ломтиками. Листья салата или капусты мелко шинкуем.

Приготовление кляра.

В миску среднего размера добавляем кукурузную, рисовую муку и нуттовую. Можно так же использовать обычную пшеничную.

Добавляем воду и хорошо перемешиваем до средней густоты без комочков.

Приступим к жарке котлет для бургера:

2-3 столовые ложки масла нагреваем на сковороде. Когда масло нагреется опускаем котлеты в кляр, так чтоб он покрыл со всех сторон, затем обваливаем в панировочных сухарях.

Обжариваем котлеты до золотистого цвета. Это количество масла рассчитано примерно на 2 котлеты. Когда котлетки подрумянятся до хрустящей корочки, убираем на бумажное полотенце.

Собираем бургер:

Нарезаем булочки на две половинки и подрумяниваем на сковороде на небольшом количестве сливочного масла.

На хрустящую сторону выкладываем наш соус. Сверху кладем овощную котлету.

Затем нарезанные овощи, ломтики лука, ломтики помидоров или ломтики огурца.

На вторую половинку булочки так же выкладываем небольшое количество соуса. \и последним словом кладем капусту или салатный лист. Закрываем бургер второй половинкой булочки.

Приятного аппетита!

БАНАНОВЫЕ ЧИПСЫ

Ингредиенты:

4 банана среднего размера

3-4 стакана воды

соль по вкусу

свежемолотый черный перец

масло для жарки во фритюре

Приступим к приготовлению!

Очищаем один банан, в отдельную миску наливаем воду.

С помощью овощечистки нарезаем один банан над миской (кружочками), чтоб ломтики упали в воду.

Все остальные бананы таким же образом нарезаем.

Во фритюре или в воке разогреваем подсолнечное масло.

Достаём несколько ломтиков банана из миски с водой и вытираем их чистыми кухонными полотенцами или салфетками.

Когда масло нагреется на среднем огне, добавьте ломтики и обжариваем на среднем огне

Перемешиваем шумовкой, чтобы ломтики не прилипли друг к другу.

Жарим до тех пор, пока шипение и пузырьки в масле становятся все меньше и меньше и почти исчезают.

Достаём жареные банановые чипсы шумовкой

Обжариваем оставшиеся сырые ломтики порциями аналогичным образом.

После чего банановые чипсы остыли, перекладываем в стеклянную банку или в контейнер с герметичной крышкой. Плотно закрываем

Когда все банановые чипсы будут готовы и окажутся внутри банки, посыпая банку солью и перцем. И хорошо встряхиваем.

Хрустящая закуска из бананов готова!

Приятного аппетита!

ФАРШИРОВАННЫЕ МИНИ ПЕРЦЫ

Ингредиенты:

500 грамм болгарского перца (маленького размера)

170 грамм сливочного сыра

120 грамм тёртого сыра моцарелла

0,5 ч.л соли (используйте соль, которая вам нравится, подойдёт морская соль, розовая или обычная)

0,5 ч.л тмина

0,5 ч.л порошка чили (по желанию)

0,5 ч.л сухого лука (специй)

0,5 ч.л сухого чеснока

Для подачи, рецепт соуса

Пару веточек кинзы

70 грамм сметаны

соль – по вкусу
сок одного лайма

Приступим к приготовлению!

Включаем духовку и устанавливаем температуру 190 градусов. Противень слегка смазываем растительным маслом.

Разрезаем перец пополам и удаляем семена. Выкладываем перцы на противень.

Сливочный сыр, тёртый сыр, соль, тмин, молотый перец чили, сухой лук и чеснок смешиваем в отдельной миске.

Выкладываем равномерно начинку в половинки перцев.

Загружаем фаршированные сливочной смесью перцы в духовку на центральный уровень и запекаем, пока сыр не расплавится, а перец не станет мягким. Примерно 20 минут.

Пока перцы запекаются займёмся приготовлением соуса из авокадо. Все ингредиенты смешиваем в миксере или блендере. Взбиваем до получения однородно массы.

Подаём фаршированный перец тёплым политым соусом авокадо.

Приятного аппетита!

БУТЕРБРОД С МАЙОНЕЗОМ

Ингредиенты:

1/3 чашка тёртой моркови

1/4 чашки мелко нарезанного болгарского перца

1 отварной картофель среднего размера

1/3 чашка овощного майонеза – без яиц, подойдёт веганский на основе орехов кешью (в разделе соусов вы найдёте несколько рецептов)

1/4 чайной ложки порошка чёрного перца или добавить по мере необходимости

1/4 чайной ложки молотой горчицы

1/4 чайной ложки сахара

от 8 до 10 ломтиков хлеба (цельнозерновой, коричневый, белый или многозерновой хлеб)

Сливочное масло

Приступим к приготовлению!

В отдельную миску кладём тёртую морковь, мелко нарезанный болгарский перец. Это основные ингредиенты, но также можно добавить приготовленные на пару зёрна кукурузы, или зелёный горошек на пару, нашинкованную белокочанную капусту.

Нарешаем отварной картофель и добавляем моркови и перцу.

Затем добавляем майонез, молотый чёрный перец и молотую горчицу.

Хорошо перемешиваем. Можно добавить немного хлопьев красного перца чили или немного сушёных трав, таких как орегано, тимьян, базилик.

Смазываем ломтики хлеба сливочным маслом.

Затем аккуратно выкладываем тонким слоем начинку из овощей и майонеза.

Накрываем сверху ломтиком хлеба, также смазанный сливочным маслом. Готовые сэндвичи нарезаем

прямоугольниками, треугольниками или небольшими квадратами. По желанию сэндвичи можно есть так или поджарить на гриле. Подавайте сэндвичи с крошкой вкусного сыра (пармезан, чеддар, гауда) или с тёртой морковью.

Отличная закуска подойдёт как для завтрака, так и для перекуса. Или быстрой закуски после учёбы или работы.

Приятного аппетита!

ТЫКВЕННЫЕ БЛИНЫ (ПАНКЕЙКИ)

Ингредиенты:

120 грамм муки (цельнозерновой)

40 грамм сахара

Специи:

1,5 – 2 грамма молотого душистого перца

1,5 – 2 грамма молотой корицы

1,5 – 2 грамма мускатного ореха рассыпчатого

2 щепотки сухого имбиря

1 щепотка соли

5 грамм разрыхлителя

½ стакана тыквенного пюре

1 стакан миндального молока

3 грамма экстракта ванили

20грамм подсолнечного масла (можно использовать масло, которое у вас есть, для блинчиков так же подойдёт кокосовое, предварительно растопленное, главное, чтоб масло не обладало резким запахом)

Приступим к приготовлению!

Сначала приготовим тесто!

В отдельной миске замешиваем тесто. Для этого нам понадобится мука, сахар, разрыхлитель, специи и соль. Все хорошо перемешиваем.

Затем добавляем миндальное молоко, масло и тыквенное пюре. Все ингредиенты хорошо перемешиваем между собой.

На средний огонь ставим нагреваться чугунную сковородку. Наливаем 1-2 чайных ложек масла. Затем наливаем тесто. Вы можете использовать меру в виде большой ложки, или стакан,

нам потребуется примерно 1/3 стакана теста для одного блинчика. После того, как наливаем тесто, не трогаем лопаткой, а оставляем его растечься.

На небольшом огне обдариваем с двух сторон блины до золотистого цвета.

Тыквенные панкейки можно подавать тёплыми или горячими. Можно украсить фруктами, свежими ягодами или кленовым сиропом, или фруктовым муссом.

Приятного аппетита!

ИДЛИ С ОВОЩНЫМ СОУСОМ

Заметка: Идли это небольшие лепёшки из рисовой муки и чёрного маша, приготовленные на пару со специями. Чаще всего используются в южноиндийской кухне.

Ингредиенты:

400 грамм риса

120 грамм чёрного маша

2 ч.л шамбалы

Готовим лепёшки!

Первым делом промываем сырой рис и маш. Затем нам понадобятся 2 миски, в одной замачиваем рис, в другой чёрный маш. Оставляем на 6-8 часов.

Затем размягчаем рис до получения зернистой массы. Также необходимо размельчить маш. Размельчённый рис и маш соединяем между собой. Должно получиться жидкое тесто, добавляем соль по вкусу. Оставляем тесто на ночь.

Для приготовления идли нам потребуется форма для лепёшек, которая подходит для пароварки.

Выкладываем по 1 столовой ложки теста в форму. Опускаем формочки в корзину пароварки и готовим 12-15 минут.

Готовим необычную закуску из идли:

5 лепёшек идли

60 грамм растительного масла

1,5 чайной чеснока

1 ч.л имбиря

1 средняя луковица

1 зелёный болгарский перец

1 столовая ложка соевого соуса

½ столовой ложки томатного кетчупа

½ столовой соуса шрирача

Используйте острые соусы, если нет никаких ограничений по здоровью, Индийская кухня славится богатыми специями и острыми блюдами.

¼ чайной ложки порошка чёрного перца

соль по вкусу

1-2 столовые ложки листьев кориандра или петрушки

Обжариваем Идли на сковороде:

В неглубокой сковороде нагреваем 40грамм растительного масла (две столовые ложки. Выкладываем лепёшки на сковороду и обжариваем на среднем огне, с каждой стороны пока лепёшки не станут хрустящими и золотистого цвета. После того как идли приобрели золотистый цвет и корочку, достаём их и кладём на бумажные полотенца.

Когда лепёшки слегка остынут нарезаем каждую на четыре части.

Оставшиеся растительное масло 1 столовую ложку нагреваем на сковороде.

Добавляем измельчённый чеснок, имбирь и перец чили.

Обжариваем на слабом огне до золотистого цвета.

Затем добавляем нарезанный лук и сладкий перец, нарезанный кубиками. Перемешиваем и пассируем нашу смесь на среднем огне, пока лук и перец не станут золотистого цвета. Убавляем немножко огонь и добавляем 1 столовую ложку соевого соуса.

Затем добавляем ½ столовой ложки соуса шрирача (по желанию). Затем добавляем ½ столовой ложки томатного кетчупа. Всё хорошо перемешиваем. Приправляем чёрным перцем, затем щепотку соли. Соли понадобится чуть меньше, так как мы добавили соевый соус, он имеет солёный вкус.

Затем добавляем обжаренные идли. Хорошо перемешиваем. И выключаем огонь.

Посыпаем готовое блюдо листьями кориандра или петрушки. Перемешиваем и подаём к столу!

Приятного аппетита!

СЫР ПАНИР В ПАНИРОВКЕ:

Если вы первые узнали про этот вид сыра, то его совсем не сложно приготовить или купить уже готовым. Это свежий сыр, приготовленный из творога или свежего молока.

Рецепт приготовления сыра панир (вес сыра получится 200 грамм)

2 литра цельного молока, рекомендуется использовать домашнее молоко

Сок одного лимона

Марля, миска и ёмкость примерно на 5 литров воды для пресса. Есть рецепты, в которых творожную массу перекладывают в марлю и подвешивают.

Приступим к приготовлению!

Молоко выливаем в кастрюлю с толстым дном и ставим на средний огонь, добавляем примерно $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, ждём пока молоко нагреется и постоянно помешиваем. Когда молоко начнёт закипать выливаем сок одного лимона, примерно 70 грамм. Собираем творожную массу таким образом, чтоб отделить от сыворотки, перекладываем с помощью шумовки в подготовленную марлю, сложенную в несколько слоёв над миской.

Отжимаем руками лишнюю жидкость и промываем под водой, чтоб не ощущался лимонный вкус. Заворачиваем сыр в марлю и кладём под пресс на 1-2 часа. Сыр храниться не больше трёх дней, но его так же можно заморозить.

Ингредиенты для приготовления ПАНИРА В ПАНИРОВКЕ

300 грамм панира нарезаем на крупные кубики

80 грамм нутовой муки

$\frac{1}{4}$ чайной ложки порошка куркумы

$\frac{1}{4}$ чайной ложки порошка Гарам Масала

$\frac{1}{2}$ чайной ложки порошка красного перца чили

1 чайная ложка лимонного сока

4-5 граммов имбиря) и 4-5 зубчиков измельчаем в ступке

2 столовые ложки воды

соль по вкусу

3 столовые ложки масла

несколько листьев кориандра и листьев мяты для подачи

Приступим к приготовлению!

Сыр нарезаем на крупные кубики.

В миску для смешивания добавляем все ингредиенты, кроме масла, кубики панира, чаат масала, кориандр и листья мяты. Мы смешиваем нуттовую муку, куркуму, перец чили соль, измельчённый чеснок и имбирь, лимонный сок и воду. Хорошо перемешиваем, масса должна быть не сильно густой, без комочков.

Добавляем кубики панира. Встряхиваем миску и аккуратно смешиваем кубики панира с панировкой,

Накрываем крышкой и откладываем в сторону на 30 минут.

В сковороде с толстым дном нагреваем 50 грамм масла, примерно 3 столовых ложки. Чтоб сыр не прилип к сковороде масло должно быть умеренно горячим, но лучше прежде чем выложить весь панир попробовать обжарить один кубик, смотрим чтоб он не прилип

Хорошо обмакиваем сыр в кляре и выкладываем на сковородку. Обжариваем сыр с двух сторон до хрустящей корочки. Переворачиваем несколько раз, пока обе стороны не

станут хрустящими, золотистыми и равномерно прожаренными. Эта закуска не требует долгой жарки, поэтому следим, чтоб панир приобрёл хрустящую корочку и снимаем.

Панир в панировке подаётся с чаат масала и листьями мяты или кориандра.

Приятного аппетита!

ЗАПЕЧЁННЫЕ КАБАЧКИ С СЫРОМ ПАРМЕЗАН

Ингредиенты:

Два кабачка среднего размера, нарубленные кружочками

120 грамм тёртого сыра пармезан

5 грамм сушенного размельчённого чеснока

2 столовые ложки оливкового масла

Две горсти морской соли

Щепотка чёрного перца

Приступим к приготовлению!

Разогрейте печь до температуры 240 градусов Цельсия

В большой миске смешиваем кабачки с оливковым маслом, солью, перцем и сушеным чесноком.

Застилаем противень пергаментом, раскладываем кабачки и посыпаем крошкой пармезана. Запекаем 8 минут на среднем уровне. Можно запекать и дольше пока сыр не приобретёт золотистую корочку, но рекомендуется кабачки не пережаривать.

Такая закуска прекрасно подойдёт в качестве перекуса или гарнира, а также в качестве закуски на вечеринках.

Приятного аппетита!

СПАРЖА НА ГРИЛЕ

Ингредиенты:

150 мл бальзамического уксуса

2 столовые ложки сахара или меда

1 кофейная ложка соли

1 кофейная ложка кукурузного крахмала

60 грамм прохладной воды

900 грамм свежей спаржи

1 столовая ложечка оливкового масла

1 кофейная ложка морской соли

1/2 кофейной ложки свежемолотого перца

40 грамм кедровых орехов (поджаренных)

свежий тёртый сыр пармезан

В небольшой кастрюле на медленном огне варим бальзамический уксус с подсластителем по вкусу сахаром или мёдом, примерно 10 минут. Необходимо, чтоб наш соус уменьшился в двое.

В отдельной посуде разбавляем 2 кофейные ложки крахмала в прохладной воде, затем вливаем уксус. И возвращаем на огонь.

Помешиваем на медленном огне, пока соус не загустеет.

Спаржу моем под проточенной водой, жёсткие концы стеблей обрезаем и выбрасываем.

Добавляем 1 столовую ложку оливкового масла, соль и перец по вкусу.

Разогреваем гриль, так чтоб она была очень горячей. Выкладываем спаржу и готовим 3-4 минуты, с каждой стороны. Если спаржа крупная время готовки можно увеличить ещё на 1-2 минуты.

Выкладываем поджаренную на гриле спаржу на блюдо и приправляем бальзамическим соусом, который приготовили заранее. Затем крошкой пармезана, поджаренными кедровыми орешками и оливковым маслом.

Подавать сразу!

Приятного аппетита!

СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ ПРИГОТОВЛЕННЫЙ НА ГРИЛЕ

Ингредиенты

3 сладких картофеля среднего нарезаем дольками

40 грамм оливкового масла

½ десертной ложечки морской соли

30 грамм греческого йогурта (для соуса)

Зелёный лук нарезаем крупно

Пару веточек свежего укропа

2 раздавленных зубчика чеснока

10 большие свежие листья базилика

2 Столовые ложки свежего лимонного сока

Приступим к приготовлению!

Разогрейте гриль на среднем огне.

Картофель моём, очищаем и нарезаем на небольшие дольки. Кладём в миску и приправляем оливковым маслом, солью. Выкладываем дольки картофеля на гриль срезанной стороной вниз.

Жарим сладкий картофель на гриле, периодически переворачивая, пока картофель не станет мягким, около 15 минут.

Пока готовится картофель мы приготовим соус.

В блендере смешиваем йогурт, зелёный лук, укроп, чеснок, базилик, лимонный сок 1/2 десертной ложки соли. Взбиваем до получения однородной массы, примерно 2 минуты.

Поливаем жареный сладкий картофель йогуртовой заправкой

и посыпаем ароматным укропом.

Приятного аппетита!

Соусы

Вегетарианские

Рецепты

ХУМУС

Ингредиенты:

1 банка консервированного нута

1/3 стакана пасты тахини (паста из кунжутных семян)

1/2 стакана лимонного сока (примерно 3 лимона)

1/4 стакана оливкового масла

1 1/2 чайной ложки свежего измельчённого чеснока.

1/2 чайной ложки соли.

Паприка и немного масло для сервировки

Приступим к приготовлению!

Сливаем воду с нута, хорошо промываем и очищаем нут от кожицы.

В блендере смешиваем нут, тахини, лимонный сок, масло, чеснок и соль.

Добавляем приправы по вкусу.

Всё готово! Приятного аппетита!

ХУМУС С ТЫКВЕННЫМ ПЮРЕ

Ингредиенты:

1 банка консервированного нута

3/4 стакана тыквенного пюре

2 столовые ложки тахини

2 столовые ложки оливкового масла

1 зубчик чеснока

6 Столовых ложек ледяной воды

3/4 чайной ложки соли

1/4 чайной ложки кайенского перца

1/2 чайной ложки тмина

1/2 чайной ложки копчёной паприки (если есть в наличии)

Приступим к приготовлению!

Сливаем воду с нута, хорошо промываем и очищаем нут от кожицы. В блендере смешиваем нут, тыквенное пюре, тахини, лимонный сок, масло, чеснок и соль. Во время смешивания понемногу добавляем холодную воду. Добавляем соль, кайенский перец, тмин и паприку.

Смешайте всё до получения однородной пасты.

Подаём приправляя паприкой и маслом.

Приятного аппетита!

СОУС ИЗ АВОКАДО И БРЫНЗЫ ФЕТА

Ингредиенты:

2 спелых авокадо

70 грамм феты

1 зубчик чеснока

1/3 стакана белого лука

сок одного лайма

пару веточек кинзы или петрушки

соль + перец по вкусу

Приступим к приготовлению!

В блендере смешиваем авокадо, фету, чеснок, лук, кинзу или петрушку и сок лайма.

Смешиваем до получения однородной пасты. Добавьте соль, перец соус по вкусу и перемешиваем в последний раз.

Соус из авокадо и брынзы фета готов!

Приятного аппетита!

СОУС ЦАЦИКИ

Ингредиенты:

2 стаканчика греческого йогурта (2%)

1 огурец, очищенный от семян + нарезанного очень мелкими кубиками.

1/3 стакана лимонного сока

Пару веточек свежего нарезанного укропа

2 зубчика измельчённого чеснока

1 чайная ложка соли

1/4 чайной ложки перца

Приступим к приготовлению!

Огурец нарезаем кубиками, посыпаем солью и оставляем в стороне на 10 минут. В отдельной миске смешиваем между собой йогурт, лимонный сок, укроп, чеснок, соль и перец.

Удаляем лишнюю влагу с огурца, затем добавляем его и перемешиваем вместе с остальной массой. По необходимости добавляем соль и перец.

Приятного аппетита!

ФРАНЦУЗСКИЙ ЛУКОВЫЙ СОУС

Ингредиенты:

2 больших луковицы

2 столовые ложки масла

1 чайная ложка соли

1 чайная ложка сушёного тимьяна

2 столовые ложки бальзамического уксуса

2 зубчика измельчённого чеснока
1 столовая ложка вустерширского соуса
2 стакана греческого йогурта без вкуса
Соль, перец по вкусу

Приступим к приготовлению!

Нарезаем лук тонкими ломтиками. В сковороду или кастрюлю с толстым дном наливаем 2 столовые ложки масла, в рецепт входит масло авокадо, но можно использовать которое у вас есть. Ставим средний огонь, когда масло нагреется добавляем лук. Обжариваем лук до мягкости примерно 5 минут.

Затем добавляем специи соль, тимьян и бальзамический уксус. Готовим ещё 10 минут. Даём луку карамелизироваться. Добавляем чеснок и вустерширский соус. Обжариваем ещё 5 минут и убираем с огня.

Даём луку полностью остыть, затем добавляем греческий йогурт. Солим и перчим по вкусу.

Соус отлично подойдёт с чипсами, лавашом или овощами!

Хранить в холодильнике не более трёх дней. Приятного аппетита!

ОВОЩНОЙ МАЙОНЕЗ

Ингредиенты:

125 грамм орехов кешью
2 столовые ложки подсолнечного масла
1 чайная ложка дижонской горчицы
1 столовая ложка яблочного уксуса или лимонного сока
½ чайной ложки сахара
1 щепотка порошка куркумы
6 горошин черного перца
½ чайной ложки каменной соли
от 7 до 8 столовых ложек воды

Приступим к приготовлению!

Орехи кешью в воде хорошо промываем в воде. Перекладываем орехи в миску и заливаем тёплой воды. Оставляем на 30 минут.

Затем сливаем воду и перекладываем все орехи в блендер без воды. Также добавляем дижонскую горчицу, сахар, порошок куркумы, чёрный перец горошком и каменную соль.

Добавляем яблочный уксус или лимонный сок.

Затем подсолнечное масло. Пока взбиваем орехи, медленно добавляем 7-8 столовых ложек воды по частям и смешиваем до получения однородной пасты.

Готовый веганский майонез наливаем в чистую банку или герметичный контейнер. Плотно закрываем и ставим в

холодильник. Срок годности такого майонеза 1 месяц если хранить в холодильнике и до 3х месяцев если хранить в морозилке. Приятного аппетита!

СЕМИСЛОВЫЙ СОУС

Ингредиенты:

1 банка чёрной фасоли

Пару веточек кинзы или петрушки

60 грамм соуса сальса

1/4 десертной ложки тмина

1/4 десертной ложки порошка чили

1/8 десертной ложки чесночного порошка

1/8 десертной ложки лукового порошка

1/8 десертной ложки соли

1/8 десертной ложки паприки

1 чашка греческого йогурта без вкуса

2 спелых авокадо

1 лайм

1/4 десертной ложки соли

5 листов листьев латука мелко нарезанные

1 чашка нарезанных кубиками помидоров

1/2 стакана тёртого сыра

1/4 стакана, нарезанного кубиками зелёного лука

Приступим к приготовлению!

Сливаем воду и промываем фасоль. Перекладываем в миску и делаем пюре, затем добавляем кинзу или петрушку, сальсу и перемешиваем.

Это будет первым слоем, выкладываем в креманку. Затем слой греческого йогурта. Затем слой сальсы. Слой размягчённого авокадо, добавляем немного лимонного сока. Нарезанную зелень приправляем соком лимона и выкладываем сверху. Добавляем мелко нарезанные листья салата, помидоры, тёртый сыр и зелёный лук. Убираем в холодильник охлаждаться. Срок хранения 24 часа.

Приятного аппетита!

ГУАКАМОЛЕ

Ингредиенты:

4 спелых авокадо

Сок одного большого лайма

1/4 очень мелко нарезанного красного лука

1/4 стакана мелко нарезанной петрушки

1 чайная ложка чесночного порошка, 1 чайная ложка соли

1/2 чайной ложки перца

Приступим к приготовлению!

В большой тарелке с помощью вилки или картофелемялки размягчаем, добавляем сок лайма. Затем добавляем красный лук, петрушку, сухой чеснок, соль и перец и размягчаем до приобретения до желаемой консистенции. Приятного аппетита!

СОУС С ТАХИНИ И КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ

Ингредиенты:

1/3 стакана тахини (кунжутной пасты)

3,5 столовых ложек лимонного сока

1/3 стакана воды

1 Столовая ложка кленового сиропа

1 чайная ложка измельчённого чеснока.

1/2 чайной ложки соли

Приступим к приготовлению!

Все ингредиенты необходимо поместить в блендер и взбить до однородной консистенции.

В процессе смешивания ингредиентов, возможно понадобится чуть больше воды, добавляем по мере необходимости.

Готовый соус храним в холодильнике под плотно закрытой крышкой.

Приятного аппетита!

СОУС РОМЕСКО

Ингредиенты:

1 чашка миндаля

350 грамм печённого, жареного или консервированного красного перца (если вы будете использовать консервированные перцы, слейте с них жидкость)

1 зубчик чеснока

2 помидора сорт слива или рома

1/4 стакана красного винного уксуса

2 столовые ложки оливкового масла

1,5 чайной ложки соли

1 чайная ложка перца

2 чайные ложки сушёного базилика

Приступим к приготовлению!

Всё ингредиенты перемещаем в блендер или комбайн, перемешиваем до получения соуса.

Пробуем и добавляем специи по вкусу.

Соус можно подавать к отварной пасте или намазать на бутерброд.

Приятного аппетита!

СОУС ПЕСТО

Ингредиенты:

1/2 стакана свежего базилика.

1/4 стакана кедровых орешков. Подойдут также орехи кешью или миндаль, или комбинацию из трёх.

1/2 стакана оливкового масла

2 чайные ложки красного или белого винного уксуса по вкусу.

сок 1 лимона.

1 зубчик чеснока

1/2 чайной ложки соли и 1/4 чайной ложки перца.

1/4 стакана сыра пармезан

Приступим к приготовлению!

Добавляем все ингредиенты в кухонный комбайн перемешиваем

до получения однородной массы и желаемой текстуры. Попробуем и при необходимости добавляем лимонный сок или соль.

Хранить в холодильнике до одной недели.

Приятного аппетита!

ВЕГАНСКИЙ СЫР РИКОТТА

Ингредиенты:

Один блок твёрдого тофу

Сок 1 маленького лимона

3 Столовые ложки питательных дрожжей

1/4 стакана свежего базилика или 2 чайные ложки сушеного базилика

2 зубчика чеснока или 1 чайная ложка измельчённого чеснока

1 маленький лук-шалот

3/4 чайной ложки соли

1/2 чайной ложки перца

1 чайная ложка сушёного орегано

2 столовые ложки оливкового масла

Приступим к приготовлению!

Необходимо раскрошить тофу на кубики в кухонном комбайне.

Добавляем лимонный сок, дрожжи, базилик, чеснок, лук-шалот, соль, перец, орегано и снова перемешиваем.

Медленно добавляем оливковое масло, смешивая, пока не достигнем желаемой консистенции.

Можно подавать с пастой, охлаждённым в качестве соуса, или

на тостах!

Хранить в холодильнике до одной недели.

Приятного аппетита!

ЙОГУРТОВЫЙ КОКОСОВЫЙ СОУС

Ингредиенты:

½ стакана тёртого кокосового ореха, свежего или замороженного

4 столовые ложки творога (йогурта)

4 столовые ложки жаренного чан дала (жаренный нут)

½ дюйма нарезанного имбиря

зелёный перец чили 1

5-6 столовых ложек воды

соль по мере необходимости

от 10 до 12 листьев карри

1 чайная ложка семян горчицы

1 щепотка асафетиды (хинг)

1-2 сухих красных перца чили

1 столовая ложка масла

Приступим к приготовлению!

Сначала взбиваем йогурт до однородности. Затем берём кокосовый орех, жареный чана дал, имбирь, зелёный перец чили, соль и воду всё вместе перекладываем в миску блендера. Измельчаем пока не получим однородную массу. Смешиваем со взбитым йогуртом.

Разогреваем масло в небольшой сковороде. Добавляем семена горчицы.

Затем красный перец чили, листья карри и асафетиду (хин). Жарим в течение нескольких секунд, пока листья карри не станут хрустящими. Когда масло слегка остынет выливаем в блюдо с соусом сверху. Приятного аппетита!

ИМБИРНЫЙ СОУС

Ингредиенты:

2 столовые ложки тёртого свежего имбиря

1 маленький зубчик чеснока мелко нарезанный

2 столовые ложки соевого соуса

1/2 чайной ложки дижонской горчицы

1/4 стакана рисового уксуса

1/3 стакана оливкового масла

В небольшой миске или банке смешиваем все ингредиенты.

Хранить в холодильнике до двух недель.

СОУС ИЗ ЛИСТЬЕВ КОРИАНДРА

Ингредиенты:

1 чашка нарезанных листьев кориандра

2 чайные ложки нарезанного зелёного перца чили

½ нарезанного имбиря

½ чайной ложки порошка жареного тмина или молотого

тмина – по желанию

1 чайная ложка лимонного сока

2-3 щепотки чёрной соли

Или розовой соль, поваренной или морской

от 1 до 2 столовых ложек воды

Приступим к приготовлению!

В блендер добавляем нарезанные листья кориандра, нарезанный имбирь и зелёный перец чили.

Но если вы не любите или вам по здоровью противопоказанно острое чили можно не добавлять имбирь даст достаточно пряный вкус.

Добавляем лимонный сок, порошок жареного тмина или молотый тмин, чёрную соль и розовую соль, поваренную соль или морскую соль по мере вкусу. Добавляем воду и измельчаем все ингредиенты до получения однородной массы.

Соус отлично подойдёт для бутерброда с овощами, бутерброда с сыром на гриле или любого другого бутерброда вы можете намазать его на хлеб, а также полить соусом. Также прекрасно сочетается с жареными закусками, такими как Фалафель, Картофельные дольки, Спринг-роллы, Картофель фри или сырные шарики.

Приятного аппетита!

Выпечка

Вегетарианские

Рецепты

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ПИЦЦА

Ингредиенты:

Для теста

375 грамм обычной муки

½ чайной ложки сахара

1 стакан тёплой воды

1,5 чайные ложки быстрорастворимых

3 столовые ложки оливкового масла

1 чайная ложка соли или добавьте по мере необходимости

1-2 чайные ложки оливкового масла для смазывания теста

Для соуса для Пиццы

500 грамм помидоров

5 маленьких и средних зубчиков чеснока

¼ стакана оливкового масла

3-4 чайные ложки сушёного базилика (можно использовать свежий)

2 чайные ложки сушёного орегано (можно использовать свежий)

молотый чёрный перец по вкусу

соль по вкусу

Для начинки

1 луковица мелко нарезанная (лук можно добавлять по желанию)

1 стручковый перец (болгарский перец) нарезанный кубиками

□ 1 помидор нарезанный ломтиками

10 – 12 нарезанных зелёных оливок без косточек, нарезанных кружочками

10 – 12 черных оливок без косточек, нарезанных кружочками

½ стакана приготовленных на пару зёрнышек сладкой кукурузы или консервированных зёрнышек кукурузы

½ чашка обжаренного шпината

Пару соцветий цветной капусты, фенхеля, брюссельской капусты (приготовленной на пару, жареной или обжаренной)

1 чашка обжаренных шампиньонов

Пару соцветий брокколи или французской фасоли обжаренных

Итальянская приправа по вкусу

250-300 грамм сыра моцарелла

сыр пармезан по вкусу

красные хлопья чили (если предпочитаете острый вкус)

Приступим к приготовлению!

В большой миске смешиваем быстрорастворимые дрожжи, сахар и тёплую воду.

Перемешиваем и даём смеси постоять при комнатной температуре 10-15 минут, пока она появиться сверху пенка.

Добавляем одну чашку муки, соль, оливковое масло в пенистую дрожжевую смесь.

Хорошо перемешиваем. Добавляем ещё одну чашку муки и снова перемешайте. Смесь становится липкой.

Добавляем последнюю чашку муки и продолжаем перемешивать.

Месим тесто пока оно не получится упругий шарик, затем смазываем оливковым маслом и накрываем крышкой. Оставляем при комнатной температуре примерно на один час.

Готовим соус:

Все помидоры перекладываем в чашу блендера и размельчаем до состояния пюре.

На сковороде нагреваем оливковое масло. На масле обжариваем чеснок, не долго, несколько секунд. Выливаем томатное пюре перемешиваем и готовим примерно 5 минут. Затем добавляем соль, накрываем крышкой и тушим примерно 20 минут под крышкой. Помешиваем и ждём пока помидоры не станут мягкими. По мере готовности если масса загустевает, добавляем немного воды и снова накрываем крышкой, продолжаем варить.

Добавляем зелень и чёрный перец. Хорошо перемешиваем.

Готовим пиццу!

Разогреваем духовку до 230 градусов по Цельсию в течение 20 минут.

Тесто делим на 3 или 4 равные части. Раскатываем тесто в круглую форму. Выкладываем тесто на смазанную маслом и посыпанную мукой противень.

Смазываем основу для пиццы небольшим количеством оливкового масла. Затем томатным соусом.

Сверху посыпает тёртым сыром моцарелла и выкладываем овощи.

Затем посыпает тёртым сыром пармезан.

Противень необходимо установить на уровень ближе к нагревательному элементу духовки.

Выпекаем 10-15 минут при температуре 230 градусов по, пока корж не станет золотисто-коричневым, а сыр сверху не расплавится.

Достаём пиццу из духовки, даём ей остыть 1-2 минуты, затем можно подавать к столу.

Приятного аппетита!

ПИТА

Ингредиенты:

1 чайная ложка быстрорастворимых дрожжей

1 щепотка сахара

от 1 до 1,25 стакана тёплой воды

360 граммов цельнозерновой муки (или обычной муки)

2 столовые ложки оливкового масла (лучше первого отжима)

1 чайная ложка соли

Режим приготовления

Предотвратите потемнение экрана во время приготовления рецепта

Приступим к приготовлению!

Берём быстрорастворимые дрожжи и сахар и высыпает

миску, затем наливаем 1-1.25 стакана воды и очень хорошо перемешайте ложкой.

Добавьте 3 стакана цельнозерновой муки или обычной муки, 2 столовые ложки оливкового масла (лучше первого отжима) и 1 чайную ложку соли. Смешиваем хорошо все ингредиенты. Перемешиваем до тех пор, пока вся мука не впитает воду и у нас не получится гладкий и упругий шарик.

Смазываем тесто оливковым маслом. Оставляем тесто при комнатной температуре под крышкой примерно 1 час.

Спустя час достаём тесто из миски и слегка замешиваем, формируем тесто прямоугольной формы. И нарезаем на равные части, скатываем в небольшие шарики. Накрываем полотенцем или салфеткой и оставляем ещё на 10 минут.

Разогреваем духовку до 230 градусов Цельсия в течение 20 минут. Противень оставляем внутри.

Равномерно раскатываем в круглую форму диаметром 15 см. Главное, чтоб тесто не было тонким, а слегка толстым. Оставляем в раскатанном виде ещё на 10 минут

Противень достаём с помощью рукавиц для духовки. Посыпаем мукой и кладем на неё раскатанные лепёшки.

Выпекаем при температуре 230 градусов С от 7 до 10 минут.

Как только они раздуются и приобретут бледно-золотистый цвет, снимаем противень. Лопаточкой достаём питу и перекладываем на решётку. У нас получится пита, которую легко можно разрезать в вдоль и положить внутрь любую начинку по вашему вкусу.

Удобно брать с собой на работу, или есть на завтрак, и на обед.

Приятного аппетита!

ПИРОГ С ТЫКВОЙ, ШПИНАТОМ И РИКОТТОЙ (в этом рецепте присутствуют яйца – рецепт подходит для ово-вегетарианцев, или флекситарианцев)

Ингредиенты:

400 г тыквы

1/2 чайной ложки паприки

250 г пакетика замороженного шпината, размороженного

50 г растопленного сливочного масла

8 листов теста фило – слоёное тесто очень тонкие листы

1/2 стакана сухих панировочных сухарей

500 г свежего сыра рикотта

125 г греческой феты, раскрошенной

2 яйца, слегка взбитых

1 измельчённый зубчик чеснока

2 столовые ложки кедровых орехов

Смешанные листья салата

200 г попурри из помидоров, разрезанных пополам, для подачи

Приступим к приготовлению!

Тыкву моем, очищаем от косточек и нарезаем на небольшие кубики. Тыкву необходимо довести до готовности, можно запечь в духовке, или отварить или приготовить в микроволновой печи в течении 8 минут на самой высокой температуре.

Шпинат ставим размораживаться в сито над миской, жидкость, которая остаётся нам не понадобится, поэтому откладываем её в сторону. Разогреваем духовку до 200 °C / 180 °C с принудительным вентилятором. Смазываем основание и боковые стороны круглой формы или сковороды небольшим количеством сливочного масла. Кладём 1 лист фило на ровную поверхность. Смазываем лист сливочным маслом. Осторожно вдавливаем лист теста в сковороду стороной вниз, чтобы выровнять основание и боковые стороны сковороды, позволяя тесту выходить за край. Повторяем нанесение слоёв с оставшимися листьями теста и маслом, слегка перекрывая листы по ходу движения. Посыпаем основание половиной панировочных сухарей.

Рикотту, фетту, яйцо и чеснок перекладываем в миску. Приправляем солью и перцем. Перемешиваем, добавляем шпинат, тыкву и оставшиеся панировочные сухари (тыква может развалиться). Выкладываем смесь ложкой в форму для выпечки. Складываем края теста на сковороде, чтобы образовалась кайма, оставив центр пирога открытым.

Выпекаем в течение 35 минут. Затем посыпаем сверху кедровыми орешками. Выпекаем ещё 5-10 минут или пока начинка не застынет, а тесто не станет золотистым. Оставляем готовый пирог в форме примерно 10 -15 минут, затем аккуратно достаём пирог на блюдо. Подавать готовый пирог с листьями салата и помидорами.

Приятного аппетита!

БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ

Ингредиенты:

4 спелых или перезрелых банана среднего размера

½ стакана сахара

½ стакана подсолнечного масла или кокосового масла

¼ чайной ложки порошка корицы (молотая корица)

2-3 щепотки тёртого мускатного ореха

½ чайной ложки ванильного порошка

1,5 стакана цельнозерновой муки – 180 грамм

1,5 чайной ложки разрыхлителя

½ чайной ложки пищевой соды

1 щепотка соли – по желанию

1-2 столовые ложки семян подсолнечника

Приступим к приготовлению!

Разогреваем духовку до 180 градусов по Цельсию в течение 20 минут.

Берём форму для хлеба или прямоугольную форму для кекса, смазываем маслом.

Нарезанные бананы и сахар помещаем в миску для смешивания.

Хорошо размельчаем бананы с помощью овощемолки или делаем из них пюре с помощью блендера.

Добавляем масло, ваниль, порошок корицы, порошок мускатного ореха к банану. Тщательно перемешиваем венчиком или лопаткой, чтобы масло равномерно смешалось с банановым пюре.

Цельнозерновую муку необходимо просеять с пищевой содой, разрыхлителем, солью прямо в миску с банановым пюре.

Теперь необходимо сложить сухие ингредиенты во влажные ингредиенты. Не смешиваем.

Выполняем эту технику разрезания и складывания правильно, чтобы все ингредиенты были равномерно перемешаны.

Чтобы не перегружать тесто, так как это приведет к образованию в тесте нитей клейковины, которые придадут хлебу рыхлую текстуру. Тесто должно быть объёмным и не выглядеть плоским или тягучим.

Если тесто выглядит очень густым или сухим, добавляем примерно от ¼ до ½ стакана воды или предпочтительного орехового молока и аккуратно перемешиваем снова.

Наконец добавляем семена подсолнечника.

Выливаем смесь для хлеба в форму для хлеба.

Выпекаем при температуре 180 градусов по Цельсию) в течение 30-40 минут или до тех пор, пока зубочистка или бамбуковая шпажка, вставленные в хлеб, не станут чистыми.

Оставшийся банановый батон можно завернуть в пищевую пленку или хранить в коробке в холодильнике. Перед подачей банановый хлеб можно разогреть.

Приятного аппетита!

КАЛЬЦОНЕ

Ингредиенты:

Для теста

2,5 стакана цельнозерновой муки

½ стакана универсальной муки

1,25 стакана воды

1 чайная ложка дрожжей быстрого приготовления

щепотка сахара

2 столовые ложки оливкового масла

½ – ¾ чайной ложки соли или добавьте по мере необходимости

Для Овощной Начинки

1 средняя или крупная луковица, мелко нарезанная

1 очень большой красный болгарский или любой – зелёный, красный, жёлтый или комбинированный нарезанный

1 чайная ложка белого вина или красного вина, по желанию

1 чайная ложка нарезанного базилика

1 чайная ложка нарезанных листьев петрушки или кинзы

80 граммов сыра, моцареллы или чеддера

2 столовые ложки нежирных сливок от 25% до 35% жирности

2 столовые ложки оливкового масла

соль и свежемолотый черный перец по мере необходимости

немного оливкового масла для выпекания

Приступим к приготовлению!

В тёплой воде растворяем сахар, высыпая дрожжи и 1/2 стакана универсальной муки. Хорошо перемешиваем венчиком, чтоб не было комочков.

Закрываем крышкой и даём смеси постоять от 35-50 минут.

Готовим тесто для калыцоне:

Добавляем 2 столовые ложки оливкового масла, соль и 1 стакан цельнозерновой муки в эту дрожжевую смесь.

Хорошо перемешиваем деревянной ложкой или лопаточкой.

Затем добавляем ещё 1 стакан цельнозерновой муки и продолжаем помешивать, пока вся смесь не соберётся вместе и не начнёт покидать стенки миски.

Наконец, добавляем 1/2 стакана цельнозерновой муки и, работая руками, начинаем замешивать тесто.

Выкладываем всю смесь теста на рабочую поверхность и очень хорошо вымешиваем, пока тесто не станет гладким, упругим и эластичным. При необходимости добавляем ещё воды.

Смазываем тесто водой и выкладываем в миску, накрытую кухонным полотенцем.

Дайте тесту подняться примерно от 45 минут до 1 часа.

Как только тесто хорошо поднимется и увеличится вдвое, разделяем тесто на 5 равных шариков.

Помещаем в миску, накрываем крышкой и оставляем примерно ещё на 10-15 минут.

Готовим начинку!

В сковороде нагреваем оливковое масло. Добавляем лук и чеснок, обжариваем до готовности лука, до золотистого цвета.

Добавляем болгарский перец и обжариваем, пока болгарский перец почти не приготовится.

Затем добавляем измельчённый чёрный перец, соль, вино, базилик и петрушку или кориандр.

Хорошо перемешиваем и выключаем плиту.

Когда начинка остынет и станет тёплой добавляем сыр и сливки, хорошо перемешиваем.

Откладываем начинку в сторону до полного остывания.

Перед выпечкой предварительно разогреваем духовку за 20 минут до этого при температуре 250 градусов по Цельсию.

Берём шарик и скатываем в круг диаметром 15 см.

Помещаем начинку с одной стороны, оставляя зазор около 1 см по всему краю.

Аккуратно накрываем фаршированную сторону и соединяем края.

Прижимаем вилкой так, чтобы края были хорошо прижаты.

Кальцоне нужно очень хорошо сложить, чтобы начинка не вылезла во время выпечки. Осторожно приподнимаем и кладем кальцоне на смазанный маслом противень. Остальные кальцоны делаем таким же образом.

Помещаем кальцоне в предварительно разогретую духовку и выпекаем в течение 15-20 минут, пока они не станут золотистыми сверху.

Смазываем поверхность кальцоне оливковым маслом, когда они ещё горячие.

Можно испечь их все один раз, если у вас большая духовка, или выпекать порциями.

Когда они станут тёплыми, нарезаем их ломтиками и подаём с томатным соусом или соусом для пиццы.

Приятного аппетита!

ПИЦЦА МАРГАРИТА

Ингредиенты:

360 граммов цельнозерновой муки

1 чайная ложка дрожжей быстрого приготовления

½ чайной ложки сахара

1 чайная ложка соли

1 столовая ложка лимонного сока

3 столовые ложки оливкового масла

1 стакан воды

Начинка

½ стакана соуса для пиццы или

500 грамм помидоров

5 маленьких и средних зубчиков чеснока

¼ стакана оливкового масла

3-4 чайные ложки сушёного базилика (можно использовать свежий)

2 чайные ложки сушёного орегано (можно использовать свежий)

молотый чёрный перец по вкусу

соль по вкусу (ниже описано подробно как приготовить соус)

200 грамм свежего сыра моцарелла или тертой моцареллы

сыр пармезан

20-25 базилика (свежего)

Приступим к приготовлению!

Быстрорастворимые дрожжи, сахар и воду перекладываем в миску для смешивания или в чашу миксера. Хорошо перемешиваем между собой.

Добавляем цельнозерновую муку, соль, оливковое масло и лимонный сок.

На средневысокой скорости замешиваем тесто. Если месить руками, необходимо все очень хорошо перемешать, а затем месить не менее 8-10 минут.

Тесто должно быть гладким, податливым и мягким. Если тесто выглядит сухим, добавляем немного воды во время замеса. Если тесто выглядит липким, посыпаем его мукой. В зависимости от качества муки можно добавить меньше или больше воды.

Намазываем тесто небольшим количеством воды.

Накрываем крышкой или кухонным полотенцем и даём закваске постоять от 45 минут до 1 часа или до тех пор, пока тесто не увеличится в объёме вдвое.

Снова слегка замешиваем тесто, а затем можно приготовить из него пиццу.

Все помидоры перекладываем в чашу блендера и размельчаем до состояния пюре.

На сковороде нагреваем оливковое масло. На масле обжариваем чеснок, не долго, несколько секунд. Выливаем томатное пюре перемешиваем и готовим примерно 5 минут. Затем добавляем соль, накрываем крышкой и тушим примерно 20 минут под крышкой. Помешиваем и ждём пока помидоры не станут мягкими. По мере готовки если масса загустевает, добавляем немного воды и снова накрываем крышкой, продолжаем варить.

Добавляем зелень и чёрный перец. Хорошо перемешиваем.

Разогреваем духовку до максимально возможной

температуры в течение 15-20 минут.

Смазываем сковороду или противень небольшим количеством оливкового масла первого отжима. Посыпаем все мукой.

Берём шарик среднего или большого размера и посыпаем тесто мукой.

Раскатайте в тонкую пиццу толщиной от 0,3 до 0,5 см.

Осторожно поднимаем и кладём пиццу на смазанный маслом противень или форму.

Намазываем тонким слоем соус для пиццы.

Добавляем немного тёртого сыра пармезан.

Теперь сверху выкладываем сыр моцарелла или сыр для пиццы.

Устанавливаем форму для пиццы на нижнюю полку рядом с нижним нагревательным элементом. Это помогает пицце получить приятную хрустящую основу.

Выпекаем пиццу в течение 10-15 минут, пока основа не станет золотистой, а сыр также не расплавится.

Сверху украшаем несколькими свежими листьями базилика.

Можно добавить сушёный орегано или хлопья красного перца чили. Перед подачей на стол сбрызните пиццу маргарита оливковым маслом первого отжима.

Приятного аппетита!

ОВОЩНОЙ ПИРОГ СО СВЁКЛОЙ РИКОТТОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (в этом рецепте присутствуют яйца – рецепт подходит для ово-вегетарианцев, или флекситарианцев)

Ингредиенты:

300 г свежей рикотты

150 г козьего сыра

2 яйца

1/2 стакана грецких орехов

1 столовая ложка с сахарной пудры

2 столовые ложки мелко нарезанного зелёного лука

2 столовые ложки листьев тимьяна (свежих)

2 чайные ложки оливкового масла первого отжима

1 чайная ложка белого бальзамического уксуса

1/3 стакана маринованной свёклы

Готовим тесто

2 стакана муки

1/2 чайной ложки соли

175 г сливочного масла, охлаждённого, нарезанного

1 яичный желток

1 столовая ложка воды со льдом

Муку, соль и масло добавляем в кухонный комбайн.

Взбиваем до состояния крошки. Добавляем яичный желток и воду со льдом. Мешаем до тех пор, пока смесь не соединиться. Формируем шар, накрываем полотенцем или плёнкой. Убираем в холодильник на 30 минут.

Разогреваем духовку до 200С/180С. Смазываем маслом прямоугольную форму для выпечки. Раскатываем тесто между двумя листами бумаги для выпечки. Оно должно быть такого размера чтоб оставались края. Перекладываем тесто в форму, обрезаем края. Убираем в холодильник ещё на 15 минут.

Тесто аккуратно перекладываем в форму, выпекаем 20 минут. Откладываем в сторону, чтоб оно слегка остыло.

Пока тесто остывает на сухой сковороде обжариваем 2-3 грецкие орехи. Добавляем сахар и непрерывно помешивая готовим ещё 1 минуту. Затем откладываем в сторону до полного остывания и нарезаем произвольно.

Готовим начинку!

Тем временем убавляем температуру в духовке до 160 градусов по Цельсию. В блендер добавляем сыр рикотта, козий сыр, яйца, зелёный лук и тимьян. Солим, перчим по вкусу. Взбиваем до получения однородной массы.

Выкладываем начинку в наше приготовленное тесто, выпекаем 30-40 минут, накрываем фольгой (неплотно). Спустя 20 минут добавляем грецкие орехи, масло и бальзамический уксус, солим, перчим и слегка перемешиваем. Спустя 20 минут, когда пирог приготовиться, оставляем его остыть и осторожно извлекаем пирог из формы. Посыпаем маринованной свёклой, рукколой или зеленью, которая вам нравится. Подавать тёплым. Приятного аппетита!

ПИРОГ ИЗ СЛОЁНОГО ТЕСТА С КУКУРУЗНО-КАБАЧКОВОЙ НАЧИНКОЙ (в этом рецепте присутствуют яйца – рецепт подходит для ово-вегетарианцев, или флекситарианцев)

Ингредиенты:

2 початка кукурузы

1 столовая ложка оливкового масла

1 маленькая луковица, нарезанная на мелкие кубики

2 измельчённых зубчика чеснока

2 небольших кабачка натёртых на длинные тонкие полоски

10 листов слоёного теста очень тонкого – фило

50 г растопленного сливочного масла

4 яйца слегка взбитых

1/2 стакана рикотты

1 столовая ложка обычной муки

2 столовые ложки тёртого сыра

Пару веточек петрушки тонко нарезанной

Приступим к приготовлению!

Сливочное масло разогреваем на сковороде. Обжариваем лук и помешиваем пока он не станет золотистого цвета. Добавляем чеснок, пассируем около 2х минут. Обжаренные лук и чеснок откладываем в сторону.

Разогреваем духовку до 200С-180С. Нарезаем на тонкие ломтики кабачки или цукини. Удаляем зёрна кукурузы с початков. Убираем в сторону. Берём форму для выпечки смазываем сливочным или оливковым маслом. Кладём один лист слоёного теста (фило), смазываем тонким слоем сливочного масла.

Необходимо повторить такой же порядок с 10 листами слоёного теста, кладём друг на друга смазывая тонким слоем сливочного масла. Накрываем все слои ещё одним листом теста располагая его по диагонали, так чтоб закрыть 2 угла формы. В завершении

Выкладываем оставшуюся стопку листов слоёного теста, расположив по противоположной диагонали.

Готовим начинку!

Взбиваем яйца с рикоттой мукой в миске, добавляем тёртый сыр, солим, перчим по вкусу.

Добавляем обжаренный лук и чеснок. Края теста смазываем сливочным маслом. Добавляем взбитые яйца с сыром и сверху выкладываем зёрна кукурузы, и тонко нарезанные кабачки.

Отправляем пирог в духовку и готовим 30-35 минут. До тех пор, пока тесто не приобретёт золотистый цвет, и начинка перестанет быть жидкой.

Откладываем пирог в сторону, даём остыть 10-15 минут. Украшаем свежей петрушкой.

Приятного аппетита!

РУЛЕТИКИ ИЗ СЛОЁНОГО ТЕСТА С СЫРНОЙ НАЧИНКОЙ И ШПИНАТОМ

Ингредиенты:

1 столовая ложка оливкового

1 небольшая луковица мелконарезанная

2 больших пучка шпината крупно нарезанных, без стеблей.

2 измельчённых зубчика чеснока

200 г греческой феты нарезанной или мелко раскрошенной

1 столовая ложка мелко натёртой лимонной цедры

Пару веточек свежего укропа мелконарезанного

12 листов слоёного теста очень тонкого (фило)

75 г растопленного сливочного масла

Семена мака для украшения

Приступим к приготовлению!

Разогреваем духовку до 200С-180С. Смазываем противень сливочным маслом. Или форму для выпечки.

Сливочное масло разогреваем на сковороде. Обжариваем лук и помешиваем пока он не станет золотистого цвета. Добавляем шпинат обжариваем всё время помешивая примерно 5 минут. Добавляем чеснок, пассируем около 2х минут. Обжаренные лук и чеснок откладываем в сторону примерно на 10 минут.

В смесь шпината, лука и чеснока добавляем фетту, лимонную цедру и укроп. Солим, перчим по вкусу и хорошо перемешиваем.

Собираем пирог!

1 лист слоёного теста кладём на стол, небольшим количеством растопленного сливочного масла. Сверху кладём ещё один слой теста.

Разрезаем поперёк пополам. Затем выкладываем 2 столовые ложки начинки из шпината и феты вдоль 1 длинной стороны, оставляя край 1 см. Сворачиваем тесто в трубочку. Затем по кругу, таким образом, чтоб рулетик завернулся в улитку.

Повторяем тоже самое с остальными листами слоёного теста.

Смазываем рулетки оставшимся сливочным маслом. Посыпать маком. Отправляем запекаться 15-20 минут. Достаём рулетики и отправляем их на решётку, застеленную бумагой для выпечки. После чего рулетики станут тёплыми можно подавать к столу.

Приятного аппетита!

ТАРТ С ЗАПЕЧЁННЫМИ ОВОЩАМИ И СЫРОМ (в этом рецепте присутствуют яйца – рецепт подходит для ово-вегетарианцев, или флекситарианцев)

Ингредиенты:

3 средних помидора нарезанных на 4 части

1 большой кабачок крупно нарезанный на полу дольки

1 средняя красная луковица, нарезанная дольками

4 зубчика чеснока

1 большой сладкий перец крупнонарезанный

2 столовые ложки оливкового масла

½ чайной ложки чёрного перца

200 г сыра, раскрошенного фета

Пару веточек свежего зелёного лука мелко нарезанного

1/3 стакана нарезанных оливок каламата без косточек

Для теста

2 стакана обычной муки

1/3 стакана мелко натёртого сыра пармезан

1/2 стакана оливкового масла

1 яйцо

1/4 стакана воды со льдом

Приступим к приготовлению!

Муку и пармезан смешиваем в миске. Делаем небольшое углубление добавляем масло, яйцо, воду, чёрный перец.

Хорошо перемешиваем все ингредиенты между собой. Замешиваем тесто в круг. Заворачиваем в пищевую плёнку и убираем в холодильник на 30 минут охлаждаться.

Пока тесто охлаждается, разогреваем духовку до 200С-180С. Выкладываем овощи на противень сбрызгиваем маслом и отправляем запекаться 30-40 минут. Затем достаём овощи и откладываем в сторону.

Берём прямоугольную форму примерно 11,5 x 34 см. Смазываем хорошо сливочным маслом. Раскатываем тесто между 2 листами бумаги для выпечки толщиной 3 мм и достаточно большим, чтобы выровнять подготовленную форму. Вдавливаем тесто в форму, затем обрезаем края.

На основу из теста выкладываем бумагу для выпечки, а поверх сырой рис, или другие утяжелители для теста, например, керамические. Отправляем запекаться на 10 минут. Достаём тесто из духовки, убираем утяжелители и снова отправляем тесто запекаться ещё на 5-10 минут. Необходимо, чтоб тесто подрумянилось.

Тем временем в отдельной миске смешиваем фету, зеленый лук и оливки. Выкладываем начинку аккуратно с помощью ложки. Из запечённых овощей удаляем чеснок, и аккуратно выкладываем запечённые овощи поверх сырной начинки. Слегка посыпаем чёрным перцем.

Отправляем в духовку на 15 минут или пока тесто не станет золотистым. Достаём готовый пирог и даём ему остыть 10 минут. Посыпаем свежей зеленью и подаём к столу.

Приятного аппетита!

ПИКАНТНЫЙ ПИРОГ С ТЫКВОЙ И ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ (в этом рецепте присутствуют яйца – рецепт подходит для ово-вегетарианцев, или флекситарианцев)

Ингредиенты:

650 г тыквы

50 г растопленного сливочного масла

100 г сыра халуми, крупно натёртого на терке

8 листов теста фило

1/2 стакана замороженного горошка

6 яиц

1/2 стакана молока

1 длинный красный перец чили, очищенный от семян, мелко нарезанный

Соль, перец по вкусу

Свежие листья мяты для подачи

Приступим к приготовлению!

Тыкву моём под водой, очищаем и нарезаем небольшими кубиками.

Разогреваем духовку до 200С-180С. На выстеленную бумагой для выпечки противень выкладываем нарезанную тыкву, сбрызгиваем маслом, солим, перчим по вкусу. Отправляем запекаться 25 минут.

Уменьшаем температуру духовки до 180-160 градусов. Форму для выпечки смазываем сливочным маслом.

Смазываем 1 лист теста тоже небольшим количеством сливочного масла. Складываем пополам поперёк. Помещаем сложенное тесто в форму позволяя тесту слегка свисать. Повторяем с оставшимися листами теста и маслом, слегка перекрывая каждый лист, чтобы полностью покрыть сковороду или форму.

Тыкву и горошек выкладываем поверх теста. Взбиваем яйца и молоко вместе. Выливаем смесь поверх овощей, затем посыпаем тёртым халлуми и перцем чили (если вам нельзя острое или вы не любите острое, пропустите этот шаг). Складываем листья теста поверх начинки, чтобы слегка закрыть. Выпекаем в течение 40 минут или до золотистого цвета.

Достаём пирог из духовки и оставляем в стороне, чтоб он остыл примерно 40 минут, затем достаём из формы на блюдо. Посыпаем листьями мяты.

Приятного аппетита!

КОНВЕРТИКИ ИЗ СЛОЁНОГО ТЕСТА С СЫРОМ ФЕТА И МЯТОЙ (в этом рецепте присутствуют яйца – рецепт подходит для ово-вегетарианцев, или флекситарианцев)

Ингредиенты:

2 чайные ложки оливкового масла

1 зелёная луковица, тонко нарезанная

1 измельчённый зубчик чеснока

1 чайная ложка мелко натёртой лимонной цедры

50 г свежей рикотты, раскрошенной

100 г фетты раскрошенной

1 яичный желток

9 листов теста фило

60 г растопленного сливочного масла

Пару веточек свежего укропа мелконарезанного

Пару веточек свежей мяты мелконарезанной

Приступим к приготовлению!

Разогреваем духовку до 200С-180С. Застилаем противень бумагой для выпечки. Оливковое масло разогреваем в небольшой сковороде, бросаем лук, чеснок, обжариваем 1-2 минуты, убираем в небольшую миску. Когда лук и чеснок остынут добавляем к ним нарезанные листья мяты, укропа, лимонную цедру, рикотту, фетту и яичный желток. Слегка приправляем чёрным перцем и хорошо перемешиваем между собой.

Смазываем 1 лист теста тоже небольшим количеством сливочного масла

Сверху кладем ещё один лист фило. И ещё раз. Повернув 1 короткий конец к себе, разрезаем слои теста вдоль на 4 равные полоски. Кладем на каждый лист по 1 столовой ложке смеси феты на 1 короткий конец 1 полоски филе. Складываем, чтобы получился треугольник. Поступаем так со всем остальным тестом. Перекладываем на противень. Отправляем в духовку и выпекаем 15-20 минут. Конвертики с фетой и мятой нужно подавать теплыми.

Приятного аппетита!

КИШ СО ШПИНАТОМ И ЛУКОМ (в этом рецепте присутствуют яйца – рецепт подходит для ово-вегетарианцев, или флекситарианцев)

Ингредиенты:

2 стакана обычной муки

150 г охлаждённого сливочного масла

1 столовая ложка охлаждённой воды

1 столовая ложка оливкового масла первого отжима

1 яичный желток

200 г шпината

1 большой лук-порей, толсто нарезанный

10 яиц, слегка взбитых

3/4 стакана чистых сливок

100 г раскрошенного козьего сыра

6 маленьких свежих веточек тимьяна

Приступим к приготовлению!

Разогреваем духовку до 200С-180С. Застилаем форму бумагой для выпечки.

Муку и нарезанное кубиками масло смешиваем вместе в миске. Добавляем яичный желток и воду. Месим до тех пор, пока тесто не станет однородным. Выкладываем на слегка посыпанную мукой поверхность и осторожно вымешиваем до получения однородной массы. Накрываем полиэтиленовой плёнкой. И

убираем в холодильник на 15 минут. Раскатываем тесто между 2 листами бумаги для выпечки толщиной 3 мм и достаточно большим, чтобы выровнять подготовленную форму. Вдавливаем тесто в форму, затем обрезаем края. Убираем назад в холодильник ещё на 15 минут.

На основу из теста выкладываем бумагу для выпечки, а поверх сырой рис, или другие утяжелители для теста, например, керамические. Отправляем запекаться на 10 минут. Достаём тесто из духовки, убираем утяжелители и снова отправляем тесто запекаться ещё на 5-10 минут. Необходимо, чтоб тесто подрумянилось.

Уменьшаем температуру духовки до 160С /140С. Пока тесто находится в духовке приступим к приготовлению начинки!

Ставим большую сковороду на большой огонь. Выливаем 1/2 стакана масла, высыпая шпинат и пассируем его 3-4 минуты. Перекладываем в миску и убираем в сторону. На том же масле обжариваем лук порей, примерно 5-7 минут постоянно помешивая.

Выжимаем лишнюю жидкость из шпината. Выкладываем шпинат и лук-порей поверх основы для теста. Взбиваем яйца и сливки вместе до получения однородной массы. Солим, перчим по вкусу. заливаем смесью лук порей и шпинат. Посыпаем козьим сыром и тимьяном.

Выпекаем в течение 35-40 минут или до полного застывания наполнения.

Подать тёплым или комнатной температуры, посыпав свежим шпинатом и (по желанию) тимьяном.

Приятного аппетита!

Десерты

Вегетарианские

Рецепты

ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

Ингредиенты:

120 грамм обычной пшеничной муки или цельнозерновой

3 столовые ложки какао – порошок

½ кофейной ложки пищевой соды

1 щепотка соли

150 грамм сахара

1 стакан холодной воды

¼ стакана подсолнечного масла или любого масла без запаха

1 столовая ложка лимонного сока

½ кофейной ванильного порошка, или ¼ чайной ложки

ванильной эссенции

Шоколадный крем

1 столовая ложка подсолнечного масла или любого масла нейтрального вкуса

3 столовые ложки какао – порошка

¼ стакана миндального молока или любого орехового молока

Приступим к приготовлению!

Сначала смажьте круглый противень диаметром 7,5 дюйма х высотой 2 дюйма подсолнечным маслом.

Разогреваем духовку до 200С-180С. Форму для выпечки смазываем маслом.

Лучше просеять сначала муку. В миску высыпает муку, соль и пищевую соду. Убираем пока в сторону.

В другую миску высыпает сахар, добавляем холодную воду и перемешиваем. До тех пор, пока сахар не раствориться. Затем добавляем растительное масло, хорошо объединяем между собой.

Добавляем лимонный сок и ванильный экстракт, ещё раз перемешиваем.

Высыпает сухие ингредиенты в нашу смесь из воды, сахара, масла и остальных ингредиентов.

Хорошо перемешиваем венчиком. Данное тесто должно быть жидковатым.

Выливаем тесто в форму. Отправляем запекаться в предварительно разогретую духовку в течении 35-40 минут.

Готовность пирога проверяем бамбуковой шпажкой или зубочисткой. На них не должно оставаться теста.

Откладываем пирог в сторону остывать. После чего пирог остынет, достаём его из формы.

Готовим крем.

Подсолнечное масло, миндальное молоко и сахар добавляем в небольшую кастрюлю. Огонь средний, смесь всё время помешиваем, пока сахар не раствориться, добавляем какао-порошок. Помешиваем до тех пор, пока весь какао не раствориться, затем выключаем огонь.

Пока торт ещё горячий, выливаем крем на шоколадный торт сверху и по бокам. Равномерно распределяем крем лопаткой или кондитерским шпателем.

Накрываем торт тарелкой или, если у вас есть специальная форма для торта с крышкой в виде купола, тогда накрываем таким образом. Обычно я использую блюдо и другую глубокую и высокую тарелку.

Отправляем торт в холодильник на несколько часов, чтоб шоколадный крем застыл.

Украшаем торт либо ломтиками шоколада, стружкой или

сахарной пудрой.

Подавать можно со взбитыми сливками или мороженым.

Приятного аппетита!

ПИРОГ С СУХОФРУКТАМИ И СПЕЦИЯМИ

Ингредиенты:

187 грамм муки

120 грамм цельнозерновой муки –

250 грамм белого 9или любого другого, или сахарной пудры)

1 чашка масла

1 орехового молока или молочного молока

2 столовые ложки яблочного уксуса

1 чайная ложка пищевой соды

½ чайной ложки разрыхлителя

1 чайная ложка экстракта ванили

¼ чашки золотистого изюма

¼ чашки чёрного изюма (без косточек)

¼ чашки орехов кешью

¼ чашки нарезанных засахаренных апельсиновых корок или засахаренных цитрусовых

8 сушёных абрикосов

¼ чашки смеси сухофруктов

2 столовые ложки сушёной вишни

1 чашка рома

1 чайная ложка корицы

2 зелёных кардамона

2 душистых перца

⅛ чайная ложка тёртого мускатного ореха

2 зубчика гвоздики

½ чайной ложки молотого имбиря

Приступим к приготовлению!

Все сухофрукты и орехи режем мелко, и складываем в миску или банку.

Наливаем ром и оставляем пропитываться от 12 до 24 часов.

Через несколько часов встряхиваем миску или банку, чтобы все орехи и сухофрукты как следует пропитались.

В ступке или кофемолке измельчаем все специи кроме имбиря. Откладываем в сторону.

Форму для кексов или большую сковороду хорошо смазываем растительным или сливочным маслом.

Разогреваем духовку до 180 градусов по Цельсию в течение 20 минут.

В миску добавляем просеянную муку разрыхлитель и молотую смесь специй.

Добавляем размоченные сухофрукты вместе с остатками рома. Добавляем масло и сахар, ванильный экстракт. Хорошо перемешиваем.

Смешиваем ореховое или соевое молоко с яблочным уксусом.

Добавляем пищевую соду и тщательно перемешиваем. Затем добавляем эту смесь в тесто. Этот торт готовится без добавления яиц. Хорошо перемешиваем и выливаем в подготовленную форму.

Отправляем выпекаться в предварительно разогретую духовку в течении 50-60 минут.

Спустя 50-60 минут достаём форму с пирогом и оставляем остывать при комнатной температуре. Когда пирог остынет вынимаем его из формы и перекладываем на тарелку.

Срок годности пирога 3-4 дня

КРЕМОВО-ФРУКТОВЫЙ ДЕСЕРТ

Ингредиенты:

2,5 стакана цельного молока

5 столовых ложек сахара

3 столовые сухой смеси для заварного крема

3 столовые ложки цельного молока комнатной температуры

1,5 – 2 чашки нарезанных смешанных фруктов – яблоки, гранат, клубника, манго.

Приступим к приготовлению!

Молоко наливаем в кастрюлю и ставим на медленный огонь. Доводим молоко до слабого кипения.

В отдельной миске разбавляем сухую смесь для заварного крема в 3х столовых ложках молока комнатной температуры.

Хорошо перемешиваем, чтоб получилась смесь однородная. В молоко добавляем сахар, продолжаем помешивать пока сахар не раствориться. Затем постепенно добавляем заварной крем, разбавленный молоком, и быстро мешаем, чтоб смесь объединилась и не оставалось комочков.

Готовим примерно 5-6 минут. Спустя это время крем загустеет, убираем с огня в сторону и даём крему остыть. Когда крем слегка остынет он станет ещё более густой.

В данном рецепте лучше не использовать никакие цитрусовые и дыню. Выбираем сезонные фрукты, например, яблоки банан, клубника, гранат, манго, или те фрукты, которые вам доступны.

В креманки добавляем заварной крем и нарезанные фрукты, перемешиваем между собой и украшаем по вкусу, например, орешками или сухофруктами.

Приятного аппетита!

ВАНИЛЬНЫЙ ТОРТ

Ингредиенты:

180 грамм муки для выпечки

1 чайная ложка разрыхлителя

1 щепотка соли

½ стакана, растопленного несолёного сливочного масла

65 грамм стакана творога (йогурта)

½ стакана воды

150 грамм сахара

1 чайная ложка экстракта ванили

1 столовая ложка яблочного уксуса или лимонного сока

½ чайной ложки пищевой соды

Для крема

½ стакана клубничного джема или любого сладкого фруктового джема

1 столовая ложка крахмала тапиоки или кукурузного крахмала

3 столовые ложки воды

1 столовая ложка несолёного сливочного масла

Приступим к приготовлению!

Пока замешиваем тесто, включаем духовку, устанавливаем температуру 180 градусов по Цельсию.

В миску высыпает муку, соль и разрыхлитель.

Сковороду или форму для выпечки хорошо смазываем сливочным или растительным маслом.

Растапливаем сливочное масло 65 грамм. В отдельной миске смешиваем жидкие ингредиенты

сахар, творог, яблочный уксус и ванильный экстракт и добавляем воды. Хорошо взбиваем ингредиенты, особенно творог, чтоб не было лишних комочков. Добавляем пищевую соду.

Добавляем жидкую смесь и растопленное сливочное масло к сухим просеянным ингредиентам.

Хорошо перемешиваем с помощью венчика все ингредиенты, чтоб получилась однородной консистенции.

Выливаем тесто в форму. Помещаем в духовку на средний уровень.

Выпекаем пирог при температуре 180 градусов по Цельсию в течение 30-35 минут или пока верхняя корочка не станет золотистой.

Если ванильный торт начинает подгорать сверху накрываем фольгой или бумагой для запекания.

Спустя 35 минут достаём форму из духовки и оставляем остывать.

Готовим глазурь.

Берём ½ стакана любого варенья и выливаем в кастрюлю или

сковороду. Добавляем крахмал тапиоки, или кукурузный крахмал, воду и сливочное масло.

Ставим кастрюлю на медленный огонь и смешиваем все ингредиенты.

Продолжайте помешивать, пока все ингредиенты не смешаются равномерно. Постоянно помешиваем, чтоб все ингредиенты объединились.

Варим на медленном огне до загустения, но не доводим до кипения, выключаем огонь, убираем в сторону и ждём пока она станет тёплой.

После того, как торт остыл, достаём его из формы и перекладываем на блюдо. С помощью лопаточки аккуратно распределяем глазурь сверху и по бокам. Посыпаем кокосовой стружкой со всех сторон.

Накрываем чем-то высоким либо миской или специальным куполом для торта, оставляем, чтоб глазурь застыла. Или можно убрать в холодильник на 1-2 часа. Но перед подачей лучше достать торт из холодильника, чтоб он слегка нагрелся при комнатной температуре.

Приятного аппетита!

АПЕЛЬСИНОВЫЕ МАФФИНЫ

Ингредиенты:

120 грамм муки

100 граммов сахара

¼ стакана масла

1 чайная ложка апельсиновой цедры

1 стакан апельсинового сока

1 щепотка соли

½ чайной ложки пищевой соды

½ чайной ложки разрыхлителя

1 столовая ложка кукурузного крахмала

Для шоколадной Глазури

2 чайные ложки апельсинового сока

3 столовые ложки какао – порошка

2,5 столовых ложек сахара

½ столовой ложки масла

2,5 столовых ложек воды

Приступим к приготовлению!

В миску высыпаем муку, соль и разрыхлитель. Натираем цедру одного среднего апельсина и убираем в сторону.

Застилаем бумагой для выпечки противень. Включаем духовку, устанавливаем температуру 180 градусов по Цельсию.

В другой миске берём 1/2 стакана сахара и 1/4 стакана

масла, смешиваем между собой и убираем в сторону.

Нам необходим сок трёх апельсина, можно использовать ручную соковыжималку или электронную, или блендер. Если всё-таки выбирайте блендер, процедите массу через сито чтоб получился свежий сок. Выливаем сок в смесь сахара и масла. Хорошо перемешиваем пока сахар не раствориться.

Затем добавляем эту смесь в просеянную сухую смесь, потом добавляем апельсиновую цедру.

Замешиваем до однородной текстуры.

Аккуратно наполняем с помощью ложки формочки для кексов примерно на 3/4 части формочек.

Противень для кексов загружаем в разогретую духовку.

Выпекаем апельсиновые кексы при температуре 180 градусов Цельсия течение 20-25 минут. Проверяем готовность теста с помощью зубочистки или деревянной шпажки.

Кексы можно украсить на любой вкус, например, сахарной пудрой, посыпать какао. Или приготовить шоколадный крем.

Нам понадобится 3 столовые ложки какао-порошка, высыпав в небольшую кастрюлю добавляем к нему апельсиновый сок, сахар, масло и воду.

Перемешиваем и готовим на слабом огне всё время помешивая пока смесь не загустеет и сахар полностью раствориться. Пока глазурь ещё тёплая, мажем её на кексы. Приятного аппетита!

МАНГОВЫЙ ЧИЗКЕЙК (БЕЗ ЯИЦ)

Ингредиенты:

Корж для чизкейка

14- 15 крекеров или затяжного печенья «Мария»

3 столовые ложки меда или 3 столовые ложки растопленного сливочного масла

¼ чайной ложки корицы

Начинка

3 средних спелых манго

от 200 до 225 граммов простого сливочного сыра

200 мл сливок 25%

1 чайная ложка ванильного экстракта

¾ стакана сахара или добавьте по мере необходимости в зависимости от сладости манго

3,5 чайных ложек порошка агар – агара

¾ стакана воды

Приступим к приготовлению!

Нам необходимо измельчить печенья, это можно сделать в блендере или в кухонном комбайне. После того как печенья

измельчили добавляем порошок корицы и мед или масло и хорошо смешиваем до тех пор, пока мёд или масло не объединиться с печеньями.

Смазываем дно формы для пирога несолёным сливочным маслом.

Выкладываем ровным слоем печенья на дно формы. Отправляем в холодильник на 15-20 минут.

Агар-агара замачиваем 1/2 стакана воды на 20-25 минут в небольшой кастрюле.

Очищаем и нарезаем манго. Затем делаем пюре из манго в блендере.

Необходимо разделить манговое пюре на две равные части в отдельных мисках и отложить в сторону.

В другой миске или кастрюле смешиваем сливочный сыр, сливки, ванильный экстракт и сахар.

Хорошо взбиваем с помощью миксера или венчика эту смесь до однородной массы. Затем добавляем половину мангового пюре аккуратно смешиваем его со смесью сливочного сыра.

Нагреваем кастрюлю с агар-агаром и водой на медленном огне.

Постепенно помешивая ждём пока агар-агар полностью не раствориться. Убираем с огня и оставляем пока раствор не станет тёплым.

Берём его равными порциями одну порцию тёплого раствора агар-агара добавляем в смесь сливочного сыра и манго и очень быстро перемешиваем, чтоб объединить.

Затем добавляем оставшуюся половину порции мангового пюре в агар агар и снова быстро перемешиваем. Если манго не сладкие, можно добавить немного сахара.

Выливаем смесь сливочного сыра манго на слой крошки крекера. Равномерно распределяем аккуратно встряхивая форму и разравниваем начинку с помощью лопаточки.

Убираем в холодильник на 35 минут.

Затем аккуратно выкладываем смесь манго + агар-агар на средний слой сливочного сыра. С помощью лопаточкой аккуратно распределяем последний слой. Убираем в холодильник на 3-4 часа. Готово!

ШОКОЛАДНАЯ ПОМАДКА

Ингредиенты:

150 грамм молочного шоколада или тёмного, выбирайте по собственному вкусу

200 граммов сухого молока с сахаром или 400 граммов сгущённого молока с сахаром

1 столовая ложка сливочного масла

¼ чашки измельчённых грецких орехов

½ ванильного порошка

Приступим к приготовлению!

Берём квадратную сковороду или форму примерно 15 x 15 см, застилаем её алюминиевой фольгой или бумагой для выпечки. Выкладываем таким образом, чтобы фольга или бумага оставалась выше краёв формы.

Нарезаем мелко шоколад. Перекладываем в сковороду, добавляем сгущённое молоко и сливочное масло. В отдельной кастрюле нагреваем 1,5 стакана воды, доводим до кипения.

Уменьшите огонь и поставьте на сковороду миску с шоколадом, сгущённым молоком и маслом.

Перемешиваем и даём шоколаду растаять. Перемешиваем смесь пока шоколад полностью не растает. Когда весь шоколад растопится выключаем огонь.

Быстро добавляем измельчённые грецкие орехи и ванильный порошок. Очень хорошо перемешиваем.

Выливаем всю смесь шоколадной помадки в форму, застеленную алюминиевой фольгой или пергаментной бумагой.

даём помадке остыть при комнатной температуре. Не накрываем крышкой.

Как только помадка остынет при комнатной температуре, накрываем форму крышкой и убираем помадку в холодильник на 2-3 часа или на ночь, пока она полностью не застынет.

После того как помадка застынет, достаём её из фольги, или обрезаем фольгу по краям. Нарезаем на квадраты или прямоугольники.

Помадку можно хранить в контейнере с закрытой крышкой в холодильнике.

Приятного аппетита!

БАНАНОВЫЙ МУСС

Ингредиенты:

400 грамм средних бананов

2 столовые ложки мёда

200 мл – от 25% до 35% жирности или даже 50% жирности

3-4 капли сока лайма

Приступим к приготовлению!

Бананы очищаем от кожуры и нарезаем не крупно, добавляем в чашу блендера, туда же отправляем мёд. Добавляем пару капель сока лайма, для того, чтобы бананы не потемнели.

Взбиваем бананы до состояния пюре, следите, чтобы не оставалось комочков.

Затем добавляем сливки и взбиваем примерно 6-8 раз, чтобы сливки объединились с банановым пюре.

Разливаем мусс в креманки или рюмки. Накрываем крышкой, или фольгой, убираем в холодильник на 3-4 часа или на ночь.

После чего мусс застынет можно подавать к столу, украсив ломтиками банана, какао или тёртым шоколадом.

Приятного аппетита!

КЛУБНИЧНЫЙ ДЕСЕРТ

Ингредиенты:

250 грамм свежей клубники

1 столовая ложка сахара

1 чашка охлаждённых сливок 25% -50% жирности

¼ стакана сахарной пудры или сахарной пудры

½ чайной ложки ванили

Клубнику промываем, нарезаем и добавляем в небольшую миску. Затем добавляем 1 ст. ложку сахара.

Если клубника сама по себе несладкая, добавляйте ещё сахара по мере необходимости. Хорошо перемешиваем и отгадываем в сторону на 20-30 минут.

В миксер добавляем охлаждённые сливки, ¼ стакана сахарной пудры и на средней скорости взбиваем сливки и сахар до мягких пиков. Добавляем ваниль.

В креманки сначала наносим немного клубники с сахаром, затем выливаем немного сиропа от клубничной смеси.

Затем кладем слой сливок, снова клубнику, снова сливки.

Затем слой со взбитыми сливками.

Снова добавьте немного клубники и сока.

Затем украшаем клубникой и тёртым шоколадом.

Приятного аппетита!

ШОКОЛАДНЫЙ МУСС ИЗ АВОКАДО

Ингредиенты:

1 спелый большой авокадо

½ плитки нарезанного шоколада, не сильно сладкого

1 столовая ложка кокосового масла

2-3 столовые ложки сахара

1 чайная ложка растворимого кофе

½ чайной ложки ванильного порошка

Для подачи

1 столовая ложка измельчённого миндаля

1 столовая ложка нарезанных орехов кешью

1 столовая ложка нарезанных фисташек

4-6 свежих ягод

1 столовая ложка какао

Приступим к приготовлению!

Шоколад, кокосовое масло, сахар, растворимый кофе добавляем в кастрюлю с толстым дном.

Нагреваем 1,5 стакана воды в кастрюле на среднем огне. Доводим воду до кипения, затем убавляем огонь.

Делаем пароварку с помощью кастрюли с толстым дном, которую устанавливаем над кипящей водой, следите чтоб кастрюля не касалась воды.

Берём деревянную лопатку и аккуратно начинаем перемешивать, как только шоколад начнёт таять.

Как только шоколад растает, достаём его из кастрюли. Растопленная шоколадная смесь должна выглядеть гладкой и блестящей. Затем откладываем его в сторону и даём полностью остыть при комнатной температуре.

Авокадо комнатной температуры перекладываем в блендер и взбиваем до мягкости. Очень важно, чтоб авокадо не был холодным, а комнатной температуры.

В шоколадный крем добавляем ваниль и смешиваем с пюре авокадо.

Красиво выкладываем мусс из авокадо в маленькие рюмки или креманки. Убираем в холодильник на 30 минут или час. Лучше каждую креманку накрыть фольгой или бумагой для выпечки.

Мусс из авокадо подаём с крошкой из измельчённых орехов и шоколадной стружкой.

Приятного аппетита!

ПАННА КОТТА С МАНГОВЫМ ПЮРЕ

Ингредиенты:

250 граммов манго

1,25 стакана сливок с низким содержанием жира до 35%

1 чашка цельного обезжиренного молока

1,5 чайной ложки порошка агар – агара

¼ стакана воды для замачивания агар- агара

½ сахара

½ чайной ложки ванильного экстракта

Приступим к приготовлению!

Замачиваем агар агар как написано на упаковке. Манго промываем и очищаем, нарезаем на кубики. Затем добавляем в блендер и размельчаем до состояния пюре. Откладываем пока в сторону.

В отдельной кастрюле смешиваем сливки, сахар, молоко и ставим на средний огонь. Доводим до кипения и полного растворения сахара.

Готовим раствор на основе агар агара, когда сливки закипят выключаем огонь.

Спустя 5 минут панна котта станет менее горячей. Добавляем

манговое пюре и ванильный порошок. Хорошо перемешиваем.

Разливаем панна котту в маленькие рюмки или креманки. Убираем в холодильник на 4-5 часов. Лучше каждую креманку накрыть фольгой, бумагой для выпечки или пищевой плёнкой.

Приятного аппетита!

МАНГОВОЕ МОРОЖЕНОЕ

Ингредиенты:

560 граммов манго

400 граммов сгущённого молока

3,5 стакана холодных взбитых сливок

1 чайная ложка чайной ложки экстракта ванили

листья мяты для подачи

кленовый сироп, шоколадный соус, измельчённые орешки, ягоды для подачи

Приступим к приготовлению!

Приготовление Смеси из Манго

Манго промываем и очищаем, нарезаем на кубики. Затем добавляем в блендер вместе со сгущённым молоком и размельчаем до состояния пюре. Откладываем пока в сторону.

В другую большую миску добавляем охлаждённые взбитые сливки. С помощью миксера хорошо взбиваем сливки, не долго до получения жёстких пиков.

Добавляем в сливки манговое пюре вместе со сгущённым молоком и ваниль. На низкой скорости смешиваем всё вместе до однородности, главное не взбивать долго, только до однородности.

Миску закрываем плотной крышкой, алюминиевой фольгой или пищевой плёнкой, убираем в морозилку на 6-8 часов.

Подаём манговое мороженое с любыми топингами по вкусу!

Приятного аппетита!

ШОКОЛАДНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Ингредиенты:

2,25 стакана сливок 25% – 50% жирности

¼ стакана молока

½ стакана какао – порошка

½ стакана сгущённого молока с сахаром

½ стакана белого или коричневого сахара

1 чайная ложка экстракта ванили

Приступим к приготовлению!

Молоко наливаем в кастрюлю и ставим на огонь, добавляем сахар. Помешиваем пока сахар не растворится. Затем опускаем немного кастрюлю и добавляем какао порошок, перемешиваем. Добавляем сгущённое молоко, и ванильный экстракт. Хорошо

перемешиваем и откладываем в сторону.

Охлаждённые сливки взбиваем миксером на высокой скорости до жёстких пиков. Текстура должна быть такой, что, если вы перевернёте миску или возьмёте лопаткой сливки не упадут.

К сливкам добавляем шоколадное молоко (которое мы приготовили и отложили в сторону). Очень аккуратно добавляем, складывая в сливки, а не перемешивая. Сливки не должны потерять свой объем. Поэтому лучше делать этот шаг медленно.

Перекладываем в контейнер и закрываем плотно крышкой. Убираем в морозилку на 8-9 часов или на ночь.

Перед подачей достаём мороженное и даём ему немного остыть, чтоб было легко его зачерпнуть.

Подавайте шоколадное мороженное с сиропами, мёдом, ягодами или стружкой шоколада, и взбитыми сливками.

Приятного аппетита!

КЛУБНИЧНЫЙ ТОРТ

Ингредиенты:

180 грамм муки

1 чайная ложка разрыхлителя

1 щепотка соли

½ стакана растопленного сливочного масла

½ стакана воды

150 грамм сахара

65 грамма творога или йогурта

1 столовая ложка яблочного уксуса или лимонного сока

½ чайной ложки пищевой соды

1 чайная ложка порошка ванили

Для Клубничного Крема

1 чашка взбитых сливок не менее 35% и выше.

4-5 столовых ложек сахарной пудры

1 чайная ложка порошка ванили

200 граммов свежей клубники

3-4 столовые ложки белого сахара

Приступим к приготовлению!

Муку хорошо просеиваем и высыпаем в миску вместе с разрыхлителем и щепоткой соли. Разогреваем духовку до 180С в течении 15 минут. Форму для выпечки смазываем маслом.

В небольшую сковороду или миску кладём чуть больше ½ стакана сливочного масла. Растапливаем его, но не нагреваем.

Взбиваем творог или йогурт в миске среднего размера до получения однородной массы, затем добавляем воду, сахар, яблочный уксус или лимонный соки порошок ванили или

экстракт.

Добавьте воду, сахар, яблочный уксус и ванильный экстракт во взбитый йогурт. Хорошо взбиваем венчиком пока сахар не растворится полностью. Посыпаем пищевой содой и аккуратно всё перемешиваем.

Выливаем тесто в смазанную маслом форму. Разравниваем тесть, слегка встряхивая форму.

Загружаем форму с тестом в предварительно разогретую духовку на центральную стойку.

Выпекаем при температуре 180 градусов по в течение 30-35 минут, пока зубочистка, вставленная в торт, не станет чистой.

Достаём корж и даём ему остыть при комнатной температуре. Перед тем как смазать торт кремом нужно убедиться, что он полностью остыл.

Готовим крем.

Клубнику хорошо промываем и кладём на бумажные полотенца и аккуратно высуживаем. Откладываем пару ягодок клубники для украшения в сторону, можно убрать в холодильник.

Остальную клубнику мелко нарезаем. Высыпаем в миску и добавляем сахар. Откладываем в сторону на 30-40 минут.

Сливки и сахарную пудру вместе с экстрактом ванили взбиваем миксером на средней или высокой скорости, пока в сливках не появятся жёсткие пики.

При переворачивании миски сливки не должны упасть.

Готовый корж разрезаем на две части. Смазываем клубничным сиропом одну половину равномерно, но не сильно, чтоб торт не развалился. Выкладываем аккуратно нарезанную клубнику. Следующим слоем смазываем взбитыми сливками.

Накрываем второй половинкой и таким же образом смазываем вторую часть, сначала клубничным сиропом, затем выкладываем клубнику и сливки.

Лопаточкой распределяем оставшиеся взбитые сливки по всему тарту, и по бокам.

Накрываем торт куполообразной миской и отправляем в холодильник на 2-3 часа.

Перед подачей украшаем торт свежей клубникой и можно украсить взбитыми сливками.

Срок хранения торта 1-2 дня.

Приятного аппетита!

Напитки

Вегетарианские

Рецепты

ПИНА КОЛАДА

Ингредиенты:

2,25 стакана нарезанных ананасов

от 4 до 6 кубиков льда

200 мл густого кокосового молока

2-3 столовые ложки сахара

несколько долек ананаса для гарнира

Приступим к приготовлению!

Потребуется примерно половину среднего ананаса, очищаем и нарезаем. Загружаем в блендер вместе с кубиками льда. Добавляем сахар и взбиваем до состояния пюре.

Добавляем сахар. Вы также можете отказаться от сахара, если хотите.

Затем добавляем 200 мл или густого кокосового молока или кокосовые сливки.

Смешиваем ещё раз в блендере, чтоб объединить.

Напиток пина-колада разливаем по бокалам и украшаем дольками ананаса.

Приятного аппетита!

ФРУКТОВЫЙ ПУНШ

Ингредиенты:

2 стакана апельсинового сока

1 чашка ананасового сока

1 столовая ложка лимонного сока

сахар

кубики льда

несколько веточек листьев мяты для гарнира

несколько ломтиков, апельсина, лимона или ананаса для украшения

Приступим к приготовлению!

В миску для смешивания или банку наливаем апельсиновый сок, ананасовый сок и лимонный сок.

Очень хорошо перемешиваем. Добавляем сахар или сироп-по вкусу. Снова хорошо перемешиваем.

В небольшие стаканчики наливаем фруктовый пунш, добавляем пару кубиков льда и немного газированной воды по вкусу.

Украшаем листьями мяты дольками лимона, апельсина или ананаса.

Приятного аппетита!

ЛИМОННЫЙ МОХИТО С БАЗИЛИКОМ

Ингредиенты:

20 маленьких листьев базилика, 1 грамм мяты

2 тонких круглых ломтика лимона

2 столовые ложки лимонного сока

1 щепотка соли

500 мл содовой или газированной воды

1-2 столовые ложки сахара

4-6 кубика льда

Приступим к приготовлению!

В кувшине смешиваем 20 маленьких листьев базилика, 1 грамм мяты, 2 ломтика лимона, 1-2 столовые ложки сахара, щепотку соли. С этим количеством сахара напиток получается очень сладким, поэтому его можно заменить на мёд или стевию. Или добавить вместо двух ложек сахара одну.

Смешиваем все ингредиенты пестиком. Это количество рассчитано на две порции. Берём два стакана для напитков, ложкой добавляем ингредиенты в каждый стакан. Затем добавляем по одной столовой ложки лимонного сока. Перемешиваем и добавляем лёд. Очень хорошо перемешиваем и добавляем содовую или газированную воду.

Напиток готов! Приятного аппетита!

АРБУЗНЫЙ ОСВЕЖАЮЩИЙ КОКТЕЙЛЬ

Ингредиенты:

4-5 чашек нарезанного очищенного от семян арбуза

от 1 до 2 стаканов воды

ломтик имбиря

1 столовая ложка лимонного сока

кубики льда

листья мяты

сахар по мере необходимости

Приступим к приготовлению!

Все ингредиенты смешиваем в блендере, кроме кубиков льда и листьев мяты.

Содержимое проводим через ситечко. Сок выливаем на ситечко, остальную мякоть хорошо выжимаем, чтоб отделить сок. Мякоть выбрасываем. Разливаем напиток по бокалам, добавляем кубики льда и украшаем листьями мяты.

Приятного аппетита!

ЧЕРНИЧНЫЙ СМУЗИ

Ингредиенты:

1 чашка свежей черники (или замороженной)

1 чашка облегчённого кокосового молока –до средней консистенции

¼ чайной ложки экстракта

1-2 столовые ложки сахара

Приступим к приготовлению!

Хорошо промываем чернику под водой.

Добавляем чернику в блендер, затем кокосовое, подойдёт миндальное или любое веганское или молочное. Добавляем ванильный экстракт.

Смешиваем до получения однородной массы.

Разливаем напиток по бокалам.

Приятного аппетита!

КОФЕ СО ЛЬДОМ

Ингредиенты:

1 столовая ложка растворимого кофе – порошка или гранул

¼ стакана тёплой кипячёной воды

3-4 столовые ложки сахара (регулируйте по вкусу)

2 стакана молока – холодного или охлаждённого

от 6 до 8 кубиков льда

Приступим к приготовлению!

В блендер добавляем растворимый кофе, сахар и тёплую воду.

Взбиваем в течение минуты или до тех пор, пока кофейный раствор не станет пенистым и коричневого цвета немного не посветлеет.

Добавляем 6-8 кубиков льда.

Наливаем 2 стакана холодного молока.

Взбиваем в течение 1-2 минут или до тех пор, пока молоко равномерно не смешается с кофейной смесью.

Разливаем по стаканам и наслаждаемся напитком.

Приятного аппетита!

ИМБИРНЫЙ ЧАЙ

Ингредиенты:

4 стакана воды

3-4 чайные ложки порошка или листьев чёрного чая

5 грамм имбиря для сильного вкуса или 2 грамма имбиря для более мягкого вкуса, очищенного и измельчённого

3-4 зелёных кардамона, измельчённых

от ¼ до ½ стакана обычного молока, орехового или соевого молока

8 чайных ложек сахара

Приступим к приготовлению!

Промываем, очищаем и измельчаем имбирь.

Измельчаем 3-4 зелёных кардамона в ступке-пестике.

В кастрюлю или чайник добавляем 4 стакана воды, 5 грамм

тёртого имбиря и измельчённый зелёный кардамон с кожурой.

Кипятим эту смесь воды, имбиря и кардамона в течение 4-5 минут, пока цвет воды не изменится на мягкий желтоватый оттенок. Имбирь выделяет свои соки и ароматы в воде, и, таким образом, цвет воды меняется.

Добавляем 8 чайных ложек сахара. Варим на медленном огне ещё 1-2 минуты.

Затем добавляем 3-4 чайные ложки чайного порошка и варим на медленном огне 1-2 минуты, пока вода не приобретёт глубокий красный оттенок. Чтобы сделать чай крепче, готовим его на медленном огне около 3 минут.

Добавьте от $\frac{1}{4}$ до $\frac{1}{2}$ стакана молока.

Необходимо процедить чай через ситечко прямо в чашки. Приятного аппетита!

АНАНАСОВЫЙ СМУЗИ

Ингредиенты:

10 ломтиков ананаса

1,5 стакана кокосового молока

1-2 столовые ложки сахара – по желанию

1 щепотка молотой корицы

Приступим к приготовлению!

Нарезанный ананас добавляем в блендер.

Добавляем $\frac{1}{2}$ стакана кокосового молока, 1 щепотку корицы, смешиваем до состояния пюре. Теперь добавляем вторую половину кокосового молока, снова перемешиваем. Не должно оставаться ломтиков ананаса.

Разливаем по бокалам, украшаем ломтиками ананаса или вишней, коктейль нужно подавать немедленно.

Приятного аппетита!

БАНАНОВЫЙ МИЛКШЕЙК

Ингредиенты:

2 стакана кокосового молока

3 банана – среднего размера

2-3 столовые ложки сахара

$\frac{1}{2}$ чайной ложки ванильного экстракта

$\frac{1}{4}$ чайной ложки молотой корицы или молотого кардамона

для подачи

Приступим к приготовлению!

Бананы очищаем и нарезаем, добавляем в блендер, затем ваниль и кокосовое молоко.

Добавляем сахар. В принципе, если вы не любите сладкое, можно его не добавлять или заменить мёдом, или стевией.

Все ингредиенты смешиваем до получения однородной консистенции.

Если коктейль получился густым, можно добавить немного воды или ещё кокосового молока.

Разливаем коктейль по бокалам и подаём к столу. Коктейль можно украсить порошком корицы, кардамона или размельчёнными орехами.

Коктейль не желательно оставлять на потом, или хранить в холодильнике, так как бананы быстро темнеют. Лучше пить его сразу после приготовления.

Приятного аппетита!

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Ингредиенты:

3-4 чайные ложки листьев чёрного чая или 3-4 пакетика чёрного чая

1 дюйм имбиря натереть на тёрке.

2-3 зелёных кардамона – измельчённых

одна прядь лимонной травы

3-4 листа мяты

3-4 листа базилика

от $\frac{1}{2}$ до $\frac{3}{4}$ стакана обычного молока или соевого молока, или молока кешью

8 чайных ложек нерафинированного органического тростникового сахара или обычного сахара

Приступим к приготовлению!

В чайник наливаем воду, очищаем имбирь, а затем размельчаем имбирь и кардамон в ступке-пестике. Это очень важный этап, для получения аромата.

Добавляем прядь лимонной травы в чай. Необходимо разобрать на несколько частей.

Добавляем в чай листья мяты и базилика.

Кипятить эту смесь воды и трав в течение 7-8 минут, пока цвет воды не изменится на мягкий желтоватый оттенок. Это происходит потому, что имбирь выделяет свои соки и ароматы в воде, и, цвет воды меняется.

Добавляем сахар и варим на медленном огне ещё 1-2 минуты.

Теперь добавляем чайные листья или чайные пакетики и варим на медленном огне 2-3 минуты, пока вода не приобретёт глубокий красный оттенок. Добавляем молоко. Варим чай на медленном огне 2-3 минуты. Если вы используете ореховое молоко, то лучше его добавить в горячий чай и не продолжать его готовить. Так как при нагревании ореховое молоко начнёт отделяться.

Необходимо процедить травяной чай через ситечко прямо в чашки. Приятного аппетита!

ШОКОЛАДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Ингредиенты:

¼ стакана тёплой кипячёной воды

3 столовые ложки какао – порошка

¼ стакана сахара или добавить по вкусу

2,5 стакана охлаждённого молока

6- 8 кубиков льда

2-3 ложки шоколадного мороженого

немного шоколадного соуса

Приступим к приготовлению!

В небольшую миску наливаем ¼ стакана тёплой воды.

Добавляем 3 или 2 столовые ложки какао-порошка. Затем добавляем ¼ стакана сахара. Можно добавить сахара меньше или больше по вкусу.

Очень хорошо перемешиваем, чтобы сахар и какао-порошок растворились в тёплой воде.

Теперь наливаем этот раствор какао в блендер или миксер.

Добавляем несколько кубиков льда и 2,5 стакана молока.

Смешиваем до получения однородной массы.

Если у вас есть в наличие шоколадный соус или сироп сбрызните им бокалы, если нет, пропускаем этот шаг.

Разливаем шоколадный молочный коктейль по стаканам. Затем добавляем шарик шоколадного мороженого. Подаём немедленно. Приятного аппетита!

ВАНИЛЬНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Ингредиенты:

12 ложек ванильного мороженого

1 чашка охлаждённого цельного молока

2-3 чайные ложки сахара или добавить по мере необходимости

1 чайная ложка экстракта ванили

Приступим к приготовлению!

В чашу блендера добавляем ванильное мороженое. Мороженое не обязательно должно быть замороженным. Поэтому даём ему немного размягчиться, прежде чем добавлять в банку блендера.

Добавляем молоко и сахар.

Сахар можно регулировать по вкусу.

Добавляем ванильный экстракт. Смешиваем до получения однородной массы.

Разливаем по стаканам. Сверху посыпаем любимыми орехами или шоколадным соусом, карамельным или ягодами и сразу подаём.

Приятного аппетита!

ВИНОГРАДНЫЙ СОК

Ингредиенты:

550 граммов органического чёрного винограда

2-3 щепотки чёрной соли

1 чайная ложка лимонного сока

сахар по вкусу

вода по мере необходимости

Приступим к приготовлению!

Хорошо промываем чёрный виноград в воде. Обсушиваем его.

Затем добавляем их в блендер и взбиваем до однородной массы. Используя ситечко для сока, необходимо процедите сок.

Ложкой хорошо отжимаем мякоть в ситечке, чтобы весь сок вытек.

Пробуем сок, и, если он покажется крепким, добавляем немного воды.

Если сок не сладкий, добавляем немного сахара.

Для насыщеннее вкуса добавляем лимонный сок. Перемешиваем и разливаем по стаканам или кружкам.

Подавая сок, посыпаем стаканы щепоткой чёрной соли.

Подаём сок чёрного винограда немедленно с кубиками льда.

Сок винограда можно украсить листьями мяты.

Приятного аппетита!

ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ

Ингредиенты:

1,25 литра воды

2 столовые ложки листьев чёрного чая

½ стакана сахара

3 столовые ложки лимонного сока

кубики льда, по мере необходимости

несколько ломтиков лимона для украшения

Приступим к приготовлению!

В кастрюлю наливаем 1,25 литра воды.

Нагреваем кастрюлю на среднем огне и даём воде закипеть.

Как только вода закипит, выключаем огонь и добавляем 2 столовые ложки листьев чёрного чая.

Добавляем сахар. очень хорошо перемешиваем.

Даём чайным листьям настояться в воде в течение 4-5 минут. Для более лёгкого аромата чая можно настаивать в течение 2-3 минут.

После того, как чай заварится в горячей воде, добавляем 3 столовые ложки лимонного сока.

Перемешиваем ложкой.

Затем процеживаем лимонный чай в стальную или стеклянную банку. Стеклянная банка должна выдерживать высокую температуру.

Даём лимонному чаю остыть при комнатной температуре. Позже можно охладить его в холодильнике.

При подаче на стол добавляем 4-5 кубиков льда в стакан и 1-2 ломтика лимона.

Наливаем лимонный чай в стакан.

Украшаем веточкой листьев мяты.

Приятного аппетита!